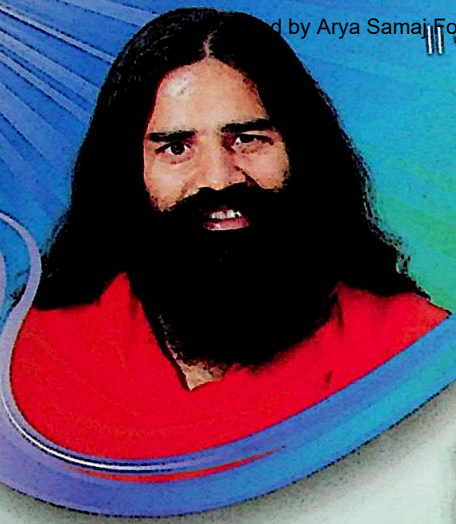
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

॥ ओ३म् ॥

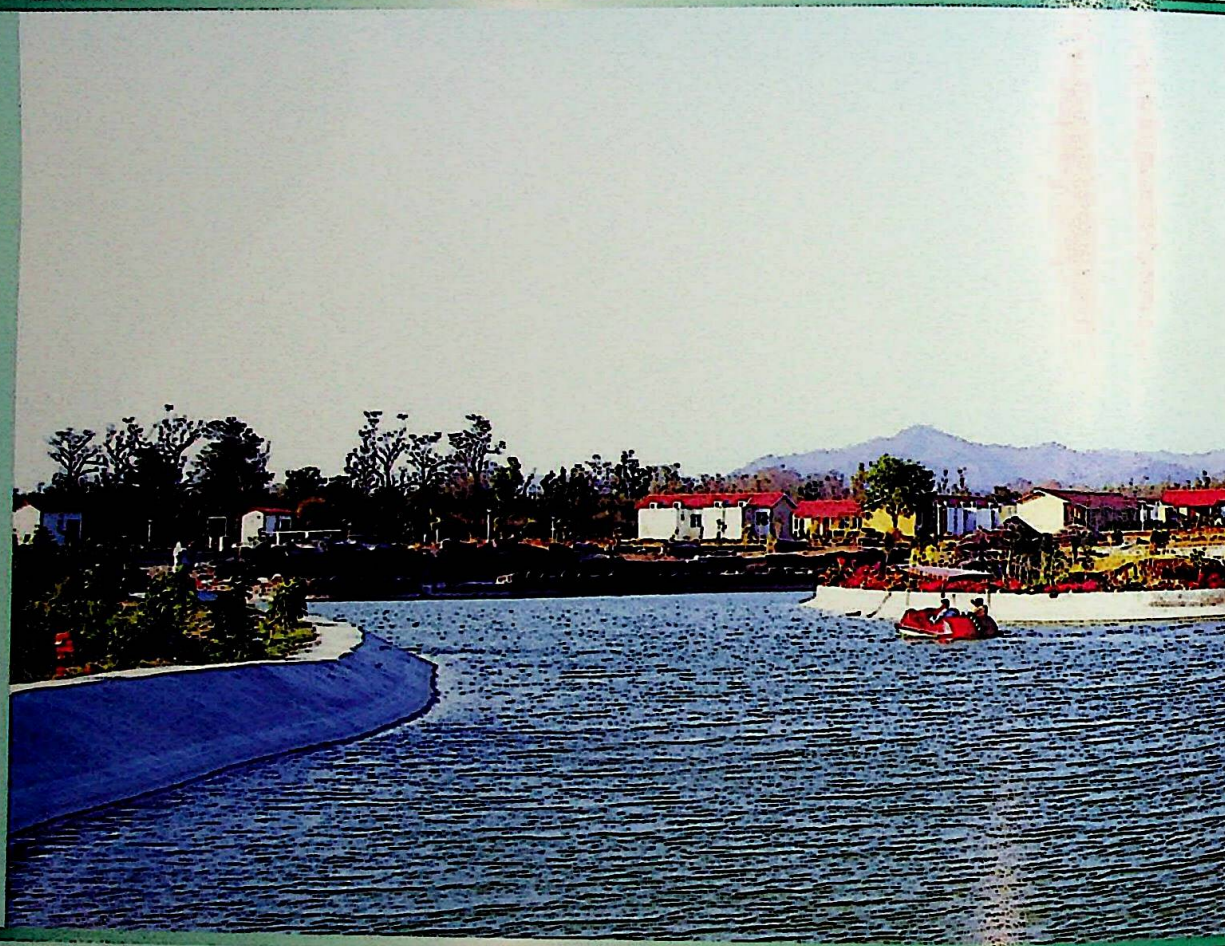


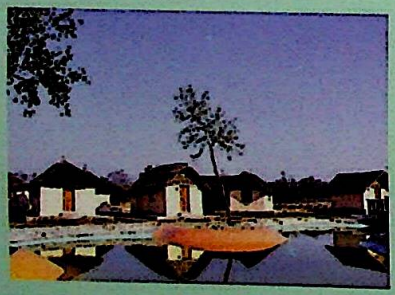
योग ग्राम

योग-प्राकृतिक-पंचकर्म चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

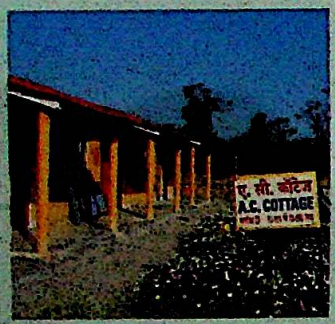
0 21

योग ग्राम

योग-प्राकृतिक-पंचकर्म चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



पूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज के संरक्षण एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के निर्देशन में योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं निरापद जड़ी बूटियों के समन्वित प्रयोग से मानव को समग्र स्वास्थ्य प्रदान करने का योग ग्राम एक श्रेष्ठतम व अद्वितीय केन्द्र है।

लक्ष्य Aim :

जीवन को दीर्घायु एवं आरोग्य प्रदान करने वाले विज्ञान आयुर्वेद (आयुः+वेद), योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के समन्वय द्वारा समस्त पीड़ित, त्रस्त, असाध्य-रोगग्रस्त मानव जाति को शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य, सुख, शान्ति एवं समृद्धि प्रदान करना। पुरानी परम्परागत चिकित्सा पद्धति एवं नवीन निदान विज्ञान का अनूठा समन्वय है योग ग्राम। पुरातन ग्रामीण परिवेश तथा नवीनतम जीवन शैली एवं अर्वाचीन स्थापत्य कला के अपूर्व मिलन का प्रयोग है योग ग्राम। विज्ञान तथा अध्यात्म जब मिलते है, तब जीवन विकसित होता है, खिलता है, सुरभित होता है। अध्यात्म से विज्ञान को हटाने से अन्ध श्रद्धा पैदा होती है तथा विज्ञान से अध्यात्म को हटाने से विनाश होता है। योग ग्राम में विज्ञान तथा अध्यात्म के समन्वय से अद्वितीय आरोग्य विज्ञान का विकास हो रहा है, जहाँ पर रोगग्रस्त मानव जाति का तन-मन एवं चेतना के स्तर पर कायाकल्प किया जा रहा है।

संकल्प Resolution :

योग एवं आयुर्वेद द्वारा आरोग्य एवं चेतना-जागरण का प्रकाश श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी महाराज एवं आचार्य बालकृष्ण जी ने जिस प्रकार घर-घर पहुंचाया है, यह प्रकाश सतत स्वास्थ्य का पथ प्रशस्त करता रहे, सभी स्वस्थ एवं सुखी हों। रोग निवारण के साथ स्वास्थ्य संरक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्द्धन के इस विज्ञान एवं कला द्वारा राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य चेतना को एक नया संस्कार एवं नया आधार प्रदान करना है। प्राचीन पवित्र आयुर्वेद, योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा को सार्वभौम एवं सार्वजनिक बनाने हेतु, अनुसंधान-अध्ययन-अनुशीलन एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम को एक नया गतिमान स्फूर्त चरण देना यही हमारा संकल्प है। आरोग्य के साथ-साथ राष्ट्र व विश्व के लोगों का चरित्र निर्माण एवं नैतिक उत्थान करना हमारा ध्येय है।

CC-0 Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारे पथप्रदर्शक कीर्तिनायक-आरोग्य चेतना आन्दोलन के आलोक-स्तम्भ

(Our Torchbearers & Lighthouses of Health Movement)

स्वामी रामदेव जी महाराज - Swami Ramdevji Maharaj

योग वैज्ञानिक स्वामी रामदेव जी महाराज के बहुआयामी व्यक्तित्त्व में प्राकृतिक चिकित्सा के मूल आधार पंच महाभूत के समस्त गुणों का समावेश है। धारिणी सा धैर्य, सलिल जैसी शीतलता, वायु का वेग, अग्नि का तेज, आकाश जैसी अनन्तता, असीमता एवं विराटता, यही आप श्री के महान् व्यक्तित्व की पहचान है जिससे उद्भूत हो रहा है योगधर्म, स्वधर्म एवं राष्ट्रधर्म का विराट विज्ञन। आपश्री प्रयोग वीर हैं। राष्ट्रवाद के सप्त सिद्धान्त - राष्ट्रवादिता, पराक्रमशीलता, पारदर्शिता, दूरदर्शिता, मानवतावाद, अध्यात्मवाद, विनम्रशीलता-जीवन में रच-बस जाये इसके लिए सप्त मर्यादाओं - शाकाहारी, निर्व्यसनी, स्वस्थ, समर्थ, समर्पित, गैर राजनैतिक जीवन तथा योग व राष्ट्रहित में प्रतिदिन 1 से 2 घंटे समय देने की प्रतिवद्धता - का पालन अदभुत दृष्टिकोण है। एक ही लक्ष्य, एक ही सपना - स्वस्थ भारत, स्वच्छ भारत, भूख, भय, भष्ट्राचार, लाचारी, भिखारीपन एवं गरीबी से मुक्त भारत। पावन शिव संकल्प "ओ३म् राष्ट्राय स्वाहा। इदं राष्ट्राय इदन्नमम" को पूरा करने के लिए ही दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट), पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) एवं भारत स्वाभिमान (ट्रस्ट) संलग्न है, जिसके अन्तर्गत पतंजलि योगपीठ - प्रथम चरण, पतंजलि योगपीठ - द्वितीय चरण, पतंजलि आयुर्वेद कॉलेज, पतंजलि चिकित्सालय, योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं पंचकर्म शोध संस्थान, गोशाला, पतंजलि औषधीय उद्यान, आर्गेनिक कृषि फार्म, गंगोत्री साधना केन्द्र, पतंजलि योग समिति, योग संदेश, पतंजलि विश्वविद्यालय, दिव्य प्रकाशन, दिव्य योग साधना, दिव्य फार्मेसी, पतंजलि आयुर्वेद लिमिटेड, पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क लिमिटेड तथा गुरुकुल का संचालन हो रहा है।

आचार्य बालकृष्ण जी - Acharya Balkrishnaji

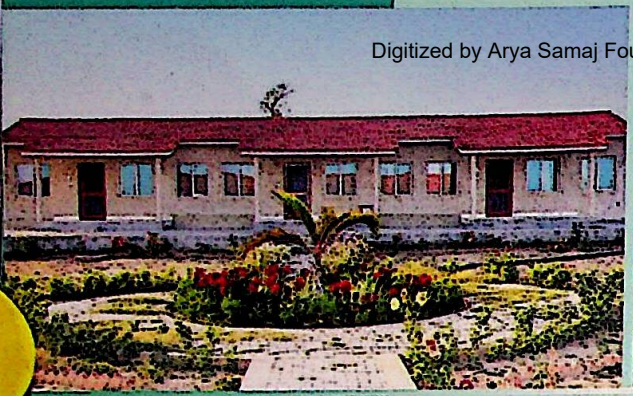
पूज्यपाद स्वामी रामदेव जी महाराज के सपनों व संकल्पों को मूर्तरूप देने वाले महान् सर्जक एवं शिल्पकार, कर्मयोगी, बहुआयामी विराट् व्यक्तित्व, अद्वितीय प्रतिभा, अर्वाचीन प्रशासन एवं अभियांत्रिकी ज्ञान एवं ध्रुव संकल्प के धनी वैद्यराज आचार्य बालकृष्ण जी अहर्निश महान् अनुष्ठान की सफलता हेतु संलग्न हैं। लाखों रोगियों के प्रत्यक्ष चिकित्सकीय अनुभव से समृद्ध आचार्य जी के दिशा-निर्देशन में देश विदेश में हजारों वैद्य एवं योगाचार्य आयुर्वेद एवं योग की सफलता की विजय पताका फहरा रहे हैं। श्रद्धेय स्वामी जी एवं पूज्य आचार्य जी के मार्गदर्शन में प्राकृतिक चिकित्सा भी सार्वभौम बनकर राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य संवर्द्धन एवं संरक्षण में विशिष्ट भूमिका निभा रही है।

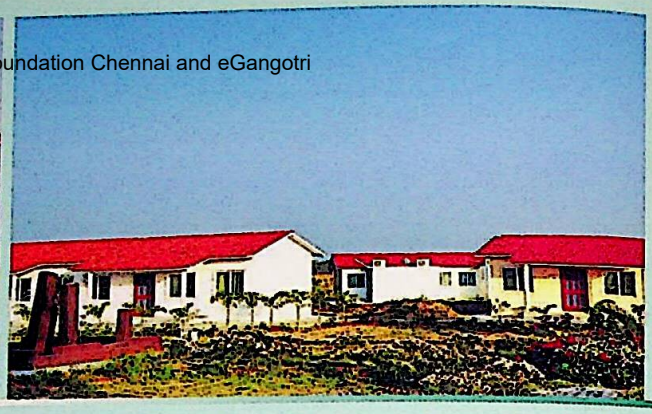
रोगों का उपचार Treatment of Diseases :

मोटापा, ब्लड प्रेशर, दिल के रोग, दमा, गठिया, जोड़ों, रीढ़ तथा कमर का दर्द, आर्थ्राइटिस,

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





डायबिटीज, बवासीर, डिप्रेशन, टेन्शन, गैस्ट्रिक ट्रबल, कोलाइटिस, लीवर तथा किडनी के रोग, अल्सर, सिर दर्द, प्रारम्भिक कैन्सर, माइग्रेन, अनिद्रा, सर्दी-जुकाम, एलर्जी, महिलाओं के रोग आदि अनेक साध्य एवं असाध्य बीमारियों का उपचार बिना दवा के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा किया जाता है। क्या आप दवाइयां खा-खा कर तंग आ चुके हैं, समझ बैठे हैं कि रोग जायेगा ही नही। निराश न हों, शीघ्र हम से सम्पर्क करें। स्वास्थ्य जन्मसिद्ध ही नहीं स्वरूप सिद्ध अधिकार है, यह आपको अवश्य प्राप्त होगा। आरोग्य मानव मात्र का मौलिक व जन्मसिद्ध अधिकार है और यह अधिकार परमात्मा व प्रकृति ने हम सबको स्वयं दिया है।

स्वास्थ्य के मुख्य आधारों का पोषण Nourishment of Health Basis :

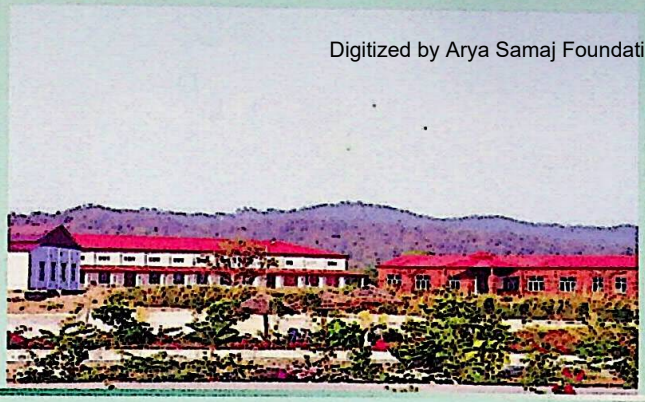
वैदिक कालीन अरण्यवासी ऋषियों की सरल स्वाभाविक आश्रमीय जीवन पद्धति के आधार पर योग ग्राम में आगन्तुक रोगियों तथा स्वास्थ्य साधकों की दिनचर्या का कार्यक्रम प्रातः साढ़े चार बजे से प्रारम्भ होकर रात्रि 9:30 बजे स्वास्थ्य संवर्द्धक एवं स्वास्थ्य संरक्षक सृजनात्मक चिन्तन के साथ समाप्त होता है। स्वास्थ्य सम्बन्धी नित्यनवीन शोधों से परिपूर्ण व्याख्यान एवं नैसर्गिक जीवन शैली, संतुलित आहार, सम्यक् विहार, सम्यक् विचार, सम्यक् व्यवहार, सम्यक् विश्राम तथा प्रकृति के पंच महाभूतों- अग्नि (सूर्य), वायु, आकाश, जल एवं पृथ्वी-के सम्यक् उपयोग, आसन, प्राणायाम एवं ध्यानादि अष्टांग योग के व्यावहारिक, सैद्धान्तिक, दार्शनिक एवं आध्यात्मिक ज्ञान से रोगियों को सुसंस्कारित कर स्वस्थ जीवन में प्रतिष्ठित किया जाता है। रोगी यहाँ से रोग मुक्त तो होता ही है, साथ ही वह स्वयं अपना एवं अपने परिवार के लिए एक योग्य निसर्गोपचारक बन कर जाता है। यही सच्चाई है। वह समझ जाता है कि रोग क्या है? रोग का कारण क्या है? तथा उसका सही निदान एवं उपचार क्या है? रोगों से मुक्त रहकर स्वयं तथा अपने परिवार के साथ-साथ समाज व राष्ट्र को स्वस्थ रखने में सक्षम हो जाता है। जो लोग कई बर्षों से रोग तथा दवाइयों के चंगुल में फंसकर अभिशप्त, रोग-संतप्त, त्रस्त जीवन जी रहे थे, वे आज योग ग्राम के सहयोग से सम्यक्, सशक्त, स्फूर्त एवं स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। इस प्रकार योग ग्राम में वैश्विक स्वास्थ्य निर्माण का अभूतपूर्व प्रयोग चल रहा है।

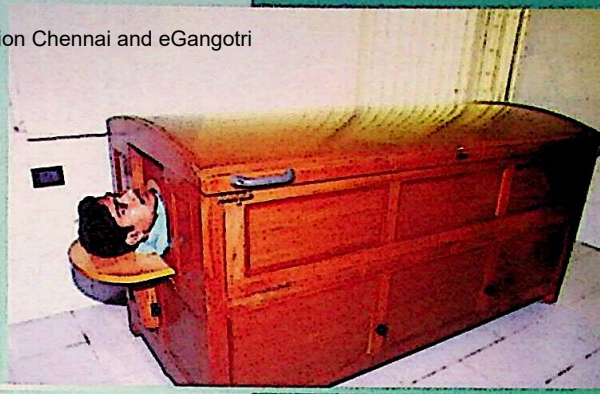
स्वास्थ्य साधकों की आवासीय व्यवस्था Residential Facility for Swasthya Sadhakas :

इस विशालतम हाइटेक योग निसर्गोपचार आश्रम योग ग्राम में सवा पांच सौ स्वास्थ्य साधकों तथा रोगियों के रहने की अनुपम व्यवस्था है। ग्रामीण परिवेश में आधुनिकतम सुविधा

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





एवं साधनों से सुसज्जित राजर्षि कुटिया (सुपर डिलक्स), मुनिराज कुटिया (डिलक्स), महर्षि कुटिया (स्पेशल डिलक्स), तपस्वी कुटिया (सेमी डिलक्स), विरासती आश्रम कुटिया की व्यवस्था की गई है। योग के लिए विशाल मल्टीप्लेक्स कम्युनिटी हॉल तथा डाइनिंग हॉल आदि की व्यवस्था है। प्रत्येक स्वास्थ्य साधक कक्ष रंगीन टीवी, ड्रेसिंग टेबल, गलीचा आदि आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित है। प्रत्येक वातानुकूलित कक्ष आधुनिक स्नान घर से सुसज्जित है।

निसर्गोपचार के आधुनिकतम साधनों से सुसज्जित योग ग्राम

Yog Gram, Equipped with Latest Facilities of Naturopathy Treatment :

जिन पंचमहाभूतों से मानव शरीर का सृजन हुआ है उन्ही के अनूठे सम्यक् प्रयोग से योग ग्राम में रोग निवारण एवं स्वास्थ्य प्रदान किया जाता है।

जल चिकित्सा (हाइड्रोथेरैपी) अनुभाग Hydrotherapy Section :

जिस प्रकार पृथ्वी पर तथा शरीर में दो-तिहाई हिस्सा जल है, उसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा में दो-तिहाई जल चिकित्सा का उपयोग किया जाता है। इस अनुभाग के अन्तर्गत कटि स्नान, रीढ़ स्नान, स्प्रेस्पाइनल बाथ, मोटराइज्ड जेट स्पाइनल बाथ, स्टीम बाथ, सौना बाथ, हाइटेक कोलोन हाइड्रोथेरैपी, ओजोन सौना तथा स्टीम बाथ, जल तरंग अभ्यंग स्नान, भंवरकूप स्नान, स्प्रिंकलर बाथ, ओजोन बुलबुला स्नान, सर्कुलर जेट हाइड्रो मसाज बाथ, इमर्शन स्नान, गरम ठण्डा आल्टरनेटिव जेट स्प्रे, हाइड्रो जेट स्प्रे मसाज या डूश बाथ, फुटबाथ एण्ड आर्म बाथ (पाद हस्तस्नान), सिटिंग (बैठक) बाथ; फुल शीट पैक, विभिन्न प्रकार के लपेट इत्यादि।

मिट्टी चिकित्सा (मडथेरैपी) अनुभाग Mud Therapy Section :

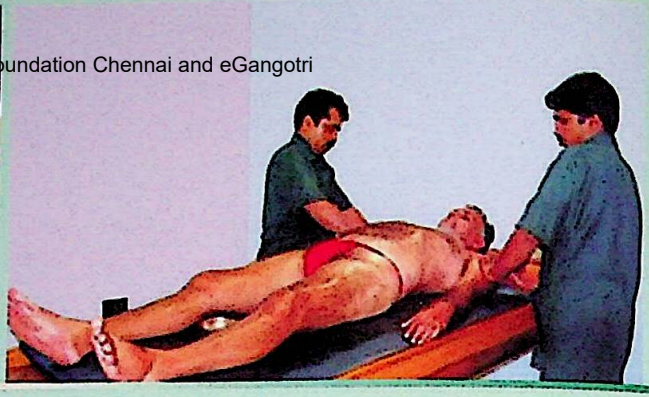
कॉस्मेटिक मड बाथ पूल, मडस्प्रे रोलर मसाज, मड पैक कम्प्रेस, अलग-अलग मिट्टी की पट्टियां, कॉस्मेटिक फेशल मडप्लास्टर, सैण्ड वाकिंग ट्रैक, सैण्ड बाथ, वेपर सैण्ड बाथ, मुल्तानी मिट्टी की मालिश, विशाल लॉन में नंगे पैर घूमने वाली चिकित्सा इत्यादि दर्जनों चिकित्सा के प्रयोग की व्यवस्था।

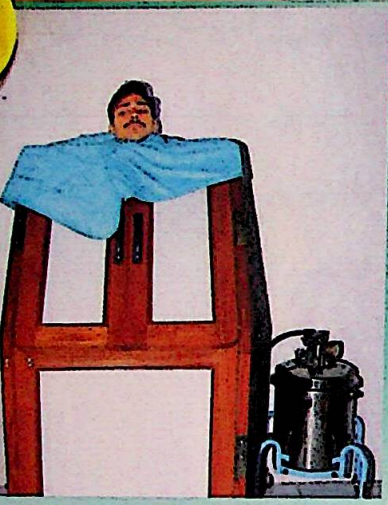
सूर्य (अग्नि तत्त्व) चिकित्सा अनुभाग Sun Therapy Section :

सूर्य स्नान, रंगीन रश्मि चिकित्सा के अन्तर्गत सूर्य किरण से रंगीन बोतल आविष्ट जल तेल, क्रोमेटिक हाइड्रो एण्ड ऑयल थेरैपी आदि का प्रयोग, कलर थर्मोलियम, ग्रीन हाउस

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





थर्मोलियम इत्यादि सूर्य चिकित्सा से सम्बन्धित अनेकों प्रयोग।

वायु चिकित्सा अनुभाग Aerotherapy Section :

बाह्य तथा आभ्यन्तर वायु स्नान के विविध प्रयोग।

आकाश चिकित्सा अनुभाग Open Air Space Therapy Section :

बाह्य तथा आभ्यन्तर आकाश चिकित्सा के विविध प्रयोग के अन्तर्गत निर्जल उपवास, जलोपवास, फलोपवास, फलरसोपवास, सब्जी रसोपवास, संतुलित अल्पोपवास, ध्यान तथा आर्य मौन चिकित्सा का वैज्ञानिक प्रयोग।

योग चिकित्सा अनुभाग Yoga Therapy Section :

जल नेति, सूत्र नेति, घृत नेति, स्नेह नेति, दण्ड धौति, जल धौति (कुंजर क्रिया या गजकरणी), शंख प्रक्षालन, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा तथा ध्यान आदि अष्टांग योग के विविध वैज्ञानिक साधनों से सुसज्जित उच्चस्तरीय व्यवस्था।

एक्यूपंक्चर एण्ड एक्यूप्रेशर अनुभाग Acupuncture & Acupressure Section :

ग्राउण्ड एक्यूप्रेशर मैट, फूट मसाजर, सेल्फ एक्यूप्रेशर मसाजर, रॉलर पावर मैट, एनर्जी रौल, जिम्मी, पावर मैट, सेल्फ बैक मसाजर आदि सैकड़ों एक्यूप्रेशर एवं एक्यूपंक्चर उपकरणों की व्यवस्था।

पिरामिड चिकित्सा अनुभाग Pyramid Therapy Section :

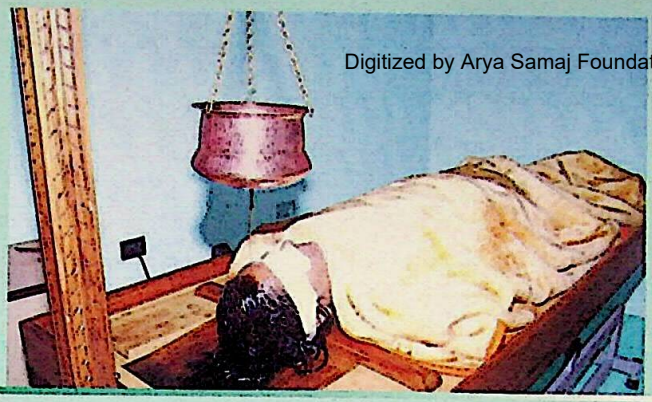
विभिन्न प्रकार के पिरामिड उपकरणों की व्यवस्था। विभिन्न आकार-प्रकार के पिरामिड जैसे पिरामिड ध्यान कक्ष, पिरामिड आविष्ट अंकुरित अन्न एवं पावन जल, पिरामिड यज्ञ आदि की व्यवस्था।

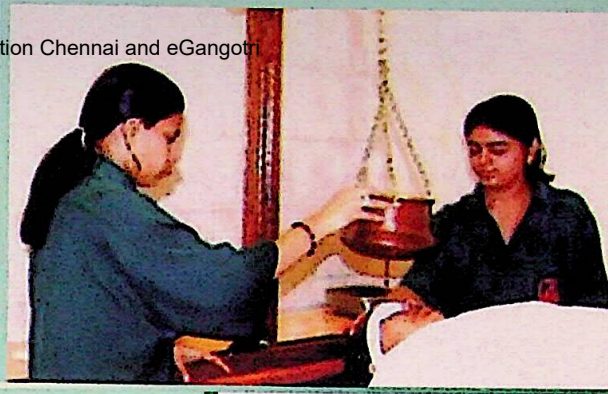
मैग्नेट चिकित्सा अनुभाग Magnet Therapy Section :

मैग्नेटिक एनर्जी बॉल, चश्मे, घुटने, कमर, सिर की चुम्बकीय बेल्ट, टू -साइडेड मैट मैग्नेट, मल्टी मैग्नेट, मैग्नेवाटर ग्लास, मैग्नेटिक ईयर क्लिप्स तथा मैग्नेट चेयर इत्यादि अनेक उपकरणों की व्यवस्था।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





रैकी चिकित्सा अनुभाग Reiki Therapy Section :

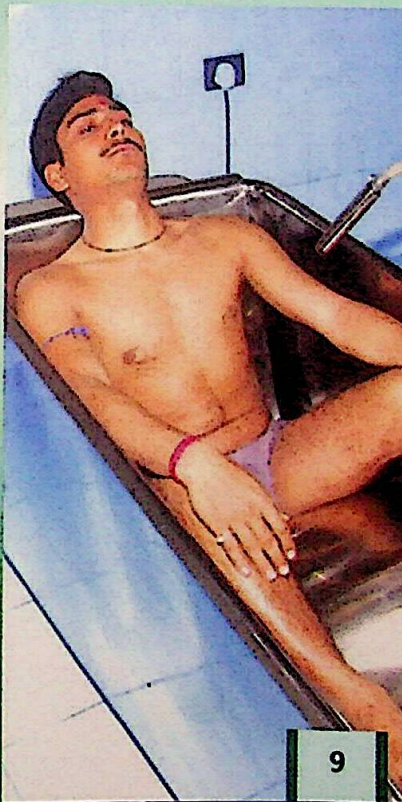
ब्रह्माण्ड की असीम सृजनात्मक ऊर्जा का आह्वान कर रोगियों की चिकित्सा की जाती है।

प्राण शक्ति उपचार Pranic Healing :

आभामंडल द्वारा रोगों का निदान कर, हाथों को संवेदनशील बनाकर भू प्राणशक्ति, सौर प्राण शक्ति, वायु प्राण शक्ति, पेड़ प्राण शक्ति, आकाश प्राण शक्ति आदि श्वसन प्रक्रिया द्वारा शरीर को ऊर्जित कर तथा संवेदनशील हाथों द्वारा नकारात्मक रोगकारक ऊर्जा को दूर कर विभिन्न रोगों की उपचार व्यवस्था। आवश्यकतानुसार रोगी को विभिन्न वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का प्रयोग करके शीघ्र रोगमुक्ति में सहायता करने की व्यवस्था।

रोग निवारक स्वास्थ्यप्रद आहार चिकित्सा अनुभाग Diet Therapy Section :

प्राकृतिक एवं आयुर्वेदिक सिद्धान्तों पर आधारित आधुनिक अनुसंधानों के अनुसार लगभग नौ सौ प्रकार के बायोएक्टिव फाइटोकेमिकल कम्पाउण्ड, विटामिन, मिनरल, माइक्रोन्यूट्रिएन्ट, एण्टी-ऑक्सीडेन्ट, एन्जाइम से संयुक्त विविध प्रकार के ताजे फल एवं ताजी हरी सब्जियों के रस, गेहूँ तथा जौ के पत्ते (जवारे) का रस, एण्टी डायबेटिक, एण्टी एनीमिक, एण्टी कार्डियक आदि अनेक प्रकार की प्राकृतिक रंग-विरंगी रोटियां, हर्बल भुजिया, छाछ, दही, अंकुरित अनाजों का दलिया, खिचड़ी, सलाद चाट, प्राकृतिक मिष्ठान्न आदि विविध प्रकार के मनोहर स्वास्थ्यवर्धक लजीज जायकेदार स्वादिष्ट व्यंजनों से सुसज्जित आहार चिकित्सा अनुभाग। सभी प्रकार के आहार योग ग्राम में आर्गेनिक खेती से प्राप्त फल, शाक-सब्जियों एवं अनाजों से निर्मित होते हैं, जिससे शीघ्र स्वास्थ्य लाभ होता है। स्वास्थ्य साधकों को धूम्ररहित ग्रामीण चूल्हे का स्वास्थ्य एवं स्वादप्रद आहार दिया जाता है।



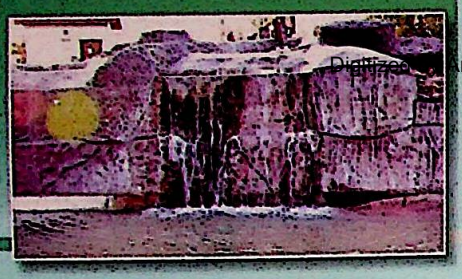
योग ग्राम की असाधारण चिकित्सा विशेषताएं Unique Features of Yog Gram :

कोलन इरीगेटर हाइड्रोथेरैपी Colon Irrigator Hydrotherapy :

कब्ज समस्त रोगों का कारण है तथा कब्ज को मिटा कर पेट की पूरी धुलाई तथा सिंचाई करने वाले कोलन इरीगेटर का अनुभव अनुपम है। डयूअल ऑपरेशन ग्रेविटी

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



एण्ड प्रेशर मोड, इन्टीग्रेटिड डिसइन्फेक्शन सिस्टम, ट्रिपल वाटर प्यूरीफिकेशन, ऑटोमेटिक टेम्परेचर एण्ड प्रेशर कन्ट्रोल, फुल स्पेक्ट्रम व्यू ट्यूबलाइट तथा फ्लोकंट्रोल एण्ड फ्लोमीटर से संयुक्त विश्व की सर्वाधिक हाइटेक कोलोन थैरैपी की व्यवस्था की गयी है।

मड स्विमिंग पूल Mud Swimming pool :

देश का अद्वितीय अनुभव दिलचस्प मड मसाज, कीचड़ स्नान से विषमुक्त होकर प्राकृतिक मिट्टी से सृजित यह काया कंचन की तरह निखर जाती है। सौन्दर्य में चार चांद लग जाते हैं। इससे रोग प्रतिरोधक तथा सहनीय क्षमता बढ़ जाती है। समस्त रोगों से बचाव होता है। "पवित्र कीचड़ स्नान से खिले कोमल सी कंचन काया, अनमोल है मिट्टी की माया।"

ओजोन स्टीम सौना बाथ Ozone Steam Sauna Bath :

शरीर को विषमुक्त, रोगाणुरहित करने का अनोखा प्रयोग है। ऑक्सीजन का ही सक्रिय एवं तीन परमाणु वाला (ट्राइवैलेंट) रूप है- ओजोन। ओजोन जर्म, बैक्टीरिया एवं वायरस तथा फंगस को नष्ट करके शरीर की रोग प्रतिरोधक जीवनी शक्ति को बढा देता है। अब तक प्रयोगों से सिद्ध हुआ है कि ओजोन स्टीम सौना बाथ सौ प्रकार के रोगो को ठीक करने में सहायक है। अनुभव करने योग्य अद्वितीय निसर्गोपचार है।

जल तरंग अभ्यंग स्नान Water- wave Massage Bath :

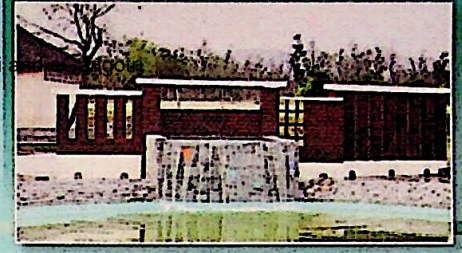
जल के अन्दर सागर जैसी तरंगें पैदा करके सारे शरीर की मालिश होती है, जो हर प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक रोगों से मुक्त करने में सहायता करती है। यह आनन्द, आरोग्य एवं उल्लास प्रदान करने वाला उपचार है।

भंवर कूप स्नान Whirlpool Bath :

पानी के कुएँ में मोटर द्वारा संचालित घूमती गोल-गोल भंवर सदृश पानी की लहरें आपके सम्पूर्ण शरीर की मालिश करके जीर्ण रोगों से मुक्त करती है। त्वचा तथा पेशियों में संचित विष निकल जाता हैं। अंग-प्रत्यंग में जोश एवं जवानी भर देता है। त्वचा, मांसपेशियां तथा स्नायु शक्तिशाली होते हैं। मन की थकान तथा तन का तनाव दूर हो जाता है। भंवरकूप स्नान मनःस्नायविक, मानसिक एवं मनःशारीरिक रोगों में लाभदायक है।

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



ओजोन बुलबुला मसाज तथा जल तरंग अभ्यंग स्नान Ozone Bubble Massage & Water Wave Massage Bath :

पानी के टब में बैठकर या लेटकर पानी के गोल-गोल बुलबुलों की मालिश स्वास्थ्य के सपनों की दुनिया की सैर पर ले जाती है।

सर्कुलर जेट मसाज Circular Jet Massage :

एक विशेष प्रकार की संरचना के अन्दर शक्तिशाली जेट स्प्रे बाथ से नस-नस में मस्ती एवं उमंग की तरंगें बहने लगती हैं। इसमें अंग-प्रत्यंग की मालिश होती है। त्वचा तथा स्नायु शक्तिशाली होते हैं। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।

हाइड्रो जेट स्प्रे बाथ या डूश बाथ Hydro Jet Spray Bath or Douche Bath :

रोगी की सहन क्षमता के अनुसार मोटर द्वारा संचालित पानी की तीव्र धारा के अधिकतम दबाव को नियंत्रित कर दिया जाता है जिससे गठिया, मानसिक रोग तथा पाचन सम्बंधी कमजोरी दूर होती है।

चक्रव्यूह स्प्रिंकलर शावर बाथ Circular Sprinkler Shower Bath :

दीवार में जड़ी साढ़े चार फुट के घेरे में स्थित मोटर चालित चक्रव्यूह शावर से तीव्र गति से झरते पानी से शरीर के अंग-प्रत्यंग की कोशिकाओं को उत्तेजित एवं मालिश की जाती है। इससे रक्त प्रवाह तेज, नियमित, नियंत्रित एवं नियोजित ढंग से होता है। रक्त संचार संबन्धी रोग ठीक होते हैं।

एक्यूप्रेशर अनुभाग हाइड्रोएक्यूप्रेशरियम Acupressure Section Hydro Acupressurlam :

पैरों के तलुओं में समस्त अंगों का प्रतिनिधित्व करने वाले मेरिडियन पॉइन्ट होते हैं जिन्हें एक्टिव कर शरीर के अंग-प्रत्यंग को रोगमुक्त एवं स्वस्थ रखा जाता है। एक्यूप्रेशरियम के अन्तर्गत नाना प्रकार के नुकीले, चपटे, गोल, अण्डाकार, पिरामिड आदि ज्यामितीय अकार के पत्थरों को पानी के अन्दर फिक्स करके 5 से 20 मिनट तक चलने से सारे शरीर में चुम्बकीय ऊर्जा प्रवाह तीव्र गति से नियमित एवं नियोजित होता है।

फिजियोथैरेपी अनुभाग Physiotherapy Section :

लम्बोसेक्रल बेल्ट, वेरीकोस वेन स्टॉकिंग, सर्वाइकल ट्रैक्शन, नी कैप, नी सपोर्ट, पेल्विक ट्रैक्शन, एंकल ट्रैक्शन, होल्डर, सोलर

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्हील, वाटर एण्ड सैण्ड बैग, वाकिंग स्टिक, फोरआर्म क्रचिज़, नी एक्सरसाइज़र, हिप साइकिल्स, स्टेपर इत्यादि की व्यवस्था है।

इलेक्ट्रोफ़िज़ियोथेरैपी : शार्ट वेव डायथर्मी, मसल्स स्टिमुलेटर अल्ट्रासाउण्ड थेरैपी, इन्टरफेरेंशियल थेरैपी, यू.वी. एण्ड आइ-आरलाइट इत्यादि की अति उत्तम व्यवस्था की गई है।

जिम अथवा बॉडी फिटनेस अनुभाग Gymnasium or Body Fitness Section :

कम्प्यूटराइज़्ड स्केटिंग, जॉगरवाकर, ट्रिमर, एक्सरसाइकल, हॉर्सराइडर, स्टेपटेकर, वाइब्रेटर, सिटअप, वेट लिफ्टिंग, डम्बल्स, मसल्स स्टिमुलेटर, पॉवर क्रेशर, पॉवरग्रीज कम्प्यूटराइज़्ड वेइंग मशीन, नाना प्रकार के मोटर चालित मसाजर एवं सैकड़ों प्रकार के फिटनेस उपकरणों की व्यवस्था है।

इको फ्रेंडली ऑर्गेनिक आहार Eco-Friendly Organic Diet :

बिनाऽपि औषधैः व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते।
न तु पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि।।

प्राकृतिक चिकित्सा में "आहार ही औषधि है" को ध्यान में रखते हुए योग ग्राम में विस्तृत भूभाग पर अनाज, फल, सब्जियों तथा जड़ी-बूटियों एवं वनौषधियों की आर्गेनिक खेती की जा रही है। गाय के गोबर, घास एवं पौधों से कम्पोस्ट एवं वर्मी कम्पोस्ट खाद का निर्माण होता है जिसके प्रयोग से वनस्पतियों में स्थित बायोएक्टिव माइक्रोन्यूट्रिएन्ट एवं अन्य औषध तत्व विकृत नहीं होते हैं और वे नैसर्गिक ढंग से संरक्षित होने से शीघ्र स्वास्थ्य प्रदान करते हैं।

मनमोहक कलात्मक झरने Attractive Waterfalls :

योग ग्राम में जगह-जगह अनेक प्रकार के कलात्मक झरनों का सृजन हुआ है। गोधूलि एवं रात्रि में जब झरने चलते हैं तो ऐसा लगता है, मानो किसी स्वप्न लोक की सैर पर हैं। कुछ झरनों से निर्मित विभिन्न प्रकार की रंगीन आकृतियाँ "मॉडर्न आर्ट" का बोध कराती हैं, तो कुछ पहाड़ों से झरते निर्झर मन में आरोग्य एवं उमंग की तरंग पैदा करते हैं।

मानसरोवर झील Mansarovar Lake :

यहाँ पर बनी झील, झील में तैरती रंग बिरंगी नौकाएं, झिलमिलाते प्रकाश, बतखों का कलरव गान, पेड़ों पर चहचहाते पक्षियों का झुंड, झील के चारों तरफ रंग-बिरंगे फूल एवं मनमोहिनी, आरोग्यवर्द्धनी फैली लताएं, तनाव एवं विषाद को हरने वाला

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दृश्य उत्पन्न करता है। झील में है एक टापू जिस पर बना है ''आइलैंड गार्डेन'', जिसमें खिले हैं रंग-विरंगे फूल, गाते हैं पक्षी कलरवगीत, गार्डेन तक जाने के लिए बना है पुल, यहाँ उल्लास, उत्साह, उत्सव, आरोग्य का अटूट बन्धन है । आते ही खिल जाता है रोगी का तन-मन, मिल जाता है स्वस्थ जीवन। यहाँ का यह नैसर्गिक सौन्दर्य-बोध ही निसर्गोपचार है।

उल्लास एवं उत्साह से परिपूर्ण घुड़सवारी Horse Riding full of Joy & Enthusiasm :

मनोरंजन के साथ-साथ शरीर को स्वस्थ एवं शक्तिशाली बनाकर हर परिस्थिति में ऊर्जावान होने का घुड़सवारी परम्परागत तरीका है। महाराणा प्रताप से लेकर अन्य प्राचीन रणबाकुंरों के शौर्य, शक्ति एवं साहस का स्वयं में स्पन्दन पैदा करने वाला यह अनोखा कौशल है। घुड़सवारी के प्रशिक्षण की व्यवस्था यहाँ की गयी है। इसके लिए विश्वस्तरीय शक्तिशाली नस्ल के घोड़ों का इन्तज़ाम किया गया है।

ऊँट की सवारी Camel Riding :

रेगिस्तानी जहाज ऊँट की सवारी अपने आप में एक अनोखा, रहस्यमय, दिलचस्प एवं रोमांचक अनुभव है। भारतीय परम्परा में यह प्राचीन रणबांकुरों की प्रिय सवारी रही है। आज भी मरुस्थल में सीमा चौकसी का काम ऊँट सवार सैनिकों द्वारा ही होता है। ऊँट की सवारी हमारे अन्दर साहस, बल, जीवटता, कर्मठता, निर्भयता एवं दृढ़ता की ऊँचाई प्रदान करती है। ऊँट की सवारी विकास के आकाश को छूने की ललक एवं तल्ख पैदा करती है। जॉबाजों में राष्ट्रप्रेम के प्रति जज्बा, जोश एवं जुनून भर देती है।

मनोरंजन के अनोखे साधन Wonderful Sources of Entertainment :

योग ग्राम आरोग्य का विश्व स्तरीय प्राकृतिक योग चिकित्सा केन्द्र तो है ही, साथ ही यहाँ पर बच्चों से बूढ़ों तक, किशोर से लेकर जवान तक, हर किसी के मनोरंजन का ख्याल रखा गया है। ऐसे मनोरंजन जो मन को स्वच्छ करें, तन को स्वस्थ बनायें, चित्त को परमात्मा से जोड़कर योग ग्राम की अर्थवत्ता को सार्थक करें। यही तो योग ग्राम का लक्ष्य है। तन, मन एवं चित्त में समन्वय स्थापित कर योगधर्म, स्वधर्म एवं राष्ट्रधर्म का पालन करते हुए जीवन को सार्थक बनायें। यहाँ पर अद्भुत मनोरंजन के साधन उपलब्ध कराये गये हैं। खाली समय के सदुपयोग एवं खेल-खेल में मनोरंजन, चिकित्सा की दृष्टि से बैडमिन्टन, बिलियर्ड्स, टेनिस तथा शतरंज आदि निरापद खेल चिकित्सा की व्यवस्था की गई है।

नौका विहार Boating :

यहाँ की झील में नौका विहार का भी अपना एक अलग ही आनन्द है। यह आनन्द चांदनी रात में और अधिक रोमांच पैदा

CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करता है। रहस्य, रोमांच एवं थ्रिल से भरपूर नौका विहार पैरों का एक उत्तम दिलचस्प व्यायाम भी है। झील के मध्य में फूलों का एक टापू है। टापू के चारों तरफ झिलमिलाती चांदनी एवं विविध रोशनी के प्रतिबिम्ब में नौका विहार एक अद्भुत व आश्चर्यजनक स्वप्नलोक की सैर पर ले जाता है, जहाँ न रोग है, न दुःख है, सिर्फ स्वास्थ्य एवं सुख है। अरे! इस झील में जल प्रपात (वाटर फॉल) की मीठी आवाज भी आ रही है जिसकी धारा में स्नान करने मात्र से अनेक रोगों एवं दुःखों से मुक्ति मिलती है। आइये, आप भी इस खूबसूरत, मनमोहक, रोमांचक, दिलचस्प नौका विहार का आनन्द लें। शुल्क 100 रुपये प्रति 30/60 मिनट

पंचकर्म एवं संजीवनी केरलीय हर्बल आयल मसाज (सिद्ध चिकित्सा)

Panchkarma & Sanjivani Keralite Herbal Oil Massage :

प्राचीन दक्षिण भारतीय सिद्ध चिकित्सकीय मालिश एवं आयुर्वेदिक पंचकर्म तथा अर्वाचीन विज्ञान का समन्वय करके दुःसाध्य गठिया, लकवा, मांसपेशियों की कमजोरी आदि वात रोगों तथा मोटापे को दूर करने के लिए यह विशेष चिकित्सा पद्धति विकसित की गई है। इस अनुभाग में दक्षिण भारत के ही चिकित्सक तथा मालिश विशेषज्ञ रखे गये हैं जिनके संजीवन, आरोग्यवर्द्धन कोमल स्पर्श से रोगी को नव जीवन प्रदान किया जाता है। इसका कोर्स क्रमशः एक सप्ताह, चौदह दिन एवं इक्कीस दिन का होता है। अन्य पंचकर्म चिकित्सा पद्धति के अंतर्गत शिरोधारा, शिरोबस्ति, कटिबस्ति, अक्षितर्पण, बालूपोटली स्वेदन, पत्र पोटली स्वेदन, नाड़ी स्वेदन, शष्टिकशालिक पिण्ड स्वेदन इत्यादि की अति उत्तम व्यवस्था है। प्राकृतिक चिकित्सा के संशोधन, पंचकर्म, एवं केरलीय मसाज की संतर्पण चिकित्सा से शरीर फूल की तरह हल्का एवं सुगन्ध में नहा उठता है।

नेचर फ्रेंडली हार्मलेस हर्बल सेन्टर Nature Friendly Harmless Herbal Centre :

निरापद जड़ी-बूटियों से अनेक प्रकार की औषधियां तैयार की गई हैं। इनका कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है। ये निरापद संजीवनी औषधियां शरीर की जीवनी शक्ति (वाइटैलिटी)

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को बढ़ाकर रोग निवारण करती हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के साथ मिलकर और अधिक सक्रिय एवं प्रभावशाली बन जाती है।

सतत शोध एवं विकास अनुभाग Continuous Research and Development Section :

योग ग्राम में योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं जड़ी-बूटियों के समन्वित प्रयोग से कैंसर, दमा, मोटापा, मधुमेह, आर्थ्राराइटिस, हाइपरटेन्शन तथा हृदय रोग पर शोध कार्य चल रहा है। इन रोगों पर सर्वसाध्य सहज, सरल एवं सस्ता उपचार खोज कर उसे सर्वमान्य एवं सार्वभौम बनाने का प्रयास किया जा रहा है। इस दृष्टि से आधुनिक साधनों से सुसज्जित विश्वस्तरीय कम्प्यूटराइज़्ड प्रयोगशाला है जहाँ हर प्रकार की जाँच करने की सुविधाएं हैं।

पुस्तकालय Library :

देश-विदेश के विख्यात विद्वान अनुभवी चिकित्सकों द्वारा लिखी अनुसंधानपरक पुस्तकें यहाँ उपलब्ध हैं। खाली समय में रोगी इस पुस्तकालय का उपयोग करके अध्यात्म, आरोग्य, योग, निसर्गोपचार एवं स्वास्थ्य विज्ञान का ज्ञान प्राप्त कर आजीवन स्वस्थ रहने की कला सीख कर जाते हैं। स्वास्थ्य एवं चिकित्सा विज्ञान से सम्बन्धित दर्जनों पत्र-पत्रिकाएं मंगाई जाती हैं।

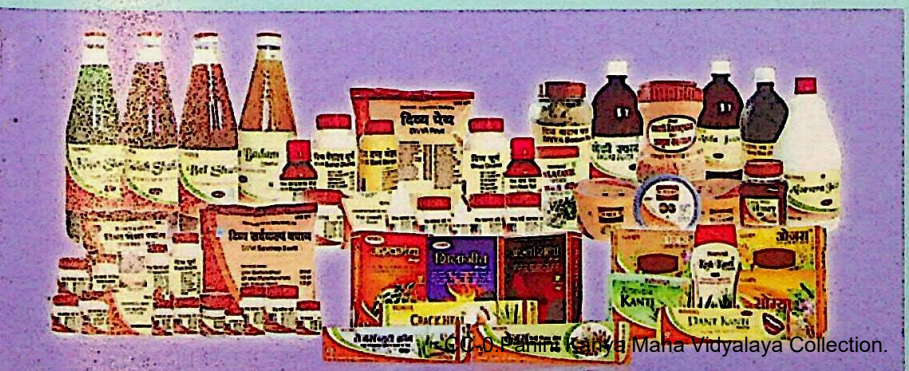
प्रकाशन Publication :

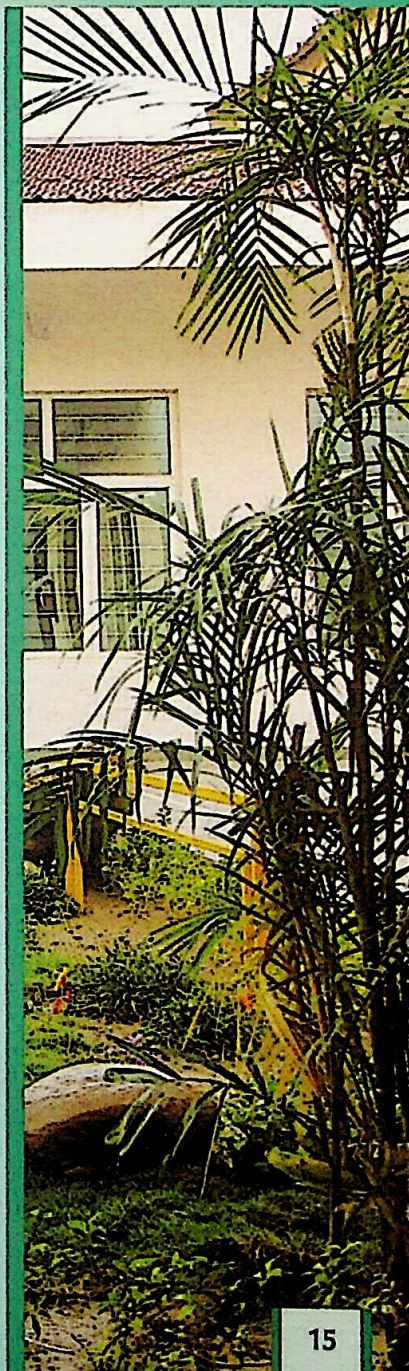
इस संस्थान द्वारा योग चिकित्सा एवं आयुर्वेद पर श्रद्धेय स्वामी जी तथा आचार्य बालकृष्ण जी द्वारा प्रणीत अनेक पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं। मासिक पत्रिकाएं कई भाषाओं में प्रकाशित हो रही हैं। भविष्य में अनेक पुस्तकों के प्रकाशन की योजना है।

समूह सलाह तथा स्वास्थ्य स्वावलम्बन प्रशिक्षण एवं कार्यशाला

Group Counseling Health Training & Workshop :

रोगियों के मन में योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य से सम्बन्धित अनेक भ्रम,





CC-0. Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जिज्ञासा एवं प्रश्न होते है। उनका समाधान सुबह-शाम एक घंटे के रोग निवारण एवं स्वास्थ्य प्रबंधन कार्यशाला में किया जाता है। "व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य संवर्द्धन हो" यही इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का मुख्य लक्ष्य है। रोग, स्वास्थ्य, योग, अध्यात्म, दर्शन, आधुनिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित खोज, मनोविज्ञान आदि अनेक विषयों पर कार्यशाला एवं चर्चा होती है।

हर्बल उत्पाद विक्रय पटल Herbal Product Retail Counter :

यहाँ की आधुनिकतम प्रयोगशाला में निर्मित आर्गेनिक तरीके से प्राप्त निरापद वनौषधियां, शहद, स्पेशल हर्बल टी, अंकुरित अनाज का दलिया, ब्राउन राइस, फ्लैक्स सीड, रागी, आदि, एक्यूप्रेशर का सामान; योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा संबन्धी पुस्तकें; मधुमेह नाशी आटा; स्विमिंग सूट, ट्रैक सूट, योग क्रियाओं के लिए विशेष ड्रैस, आदि; अनेक उपचार एवं दैनिक उपयोगी साधनों को खरीदने की व्यवस्था है।

ह्यूमन बॉडी सर्विसिंग स्कीम/बॉडी ओवरहॉलिंग प्रोग्राम अथवा स्वास्थ्य बीमा व्यवस्था

Human Body Servicing Scheme, Body Overhauling programme or Health Insurance Scheme :

जिस प्रकार अपने वाहन (कार, मोटरसाइकिल आदि) को 6 माह के अन्तराल पर बिना किसी खराबी के भी सर्विसिंग कराते रहने से उसकी क्षमता एवं उम्र बढ़ जाती है, उसी प्रकार 6 माह पर नौ दिन के लिए इस स्कीम के अन्तर्गत शरीर की सर्विसिंग हो जाने से समस्त अंग दिल, दिमाग, फेफड़ा, यकृत, गुर्दे, रक्तवाहिनियां तथा मांसपेशियां चुस्त, दुरुस्त एवं तंदुरुस्त रहते है। प्राचीन भारत के महान वैज्ञानिक मनीषियों ने धर्म को आधार बनाकर इस वैज्ञानिक प्रयोग को प्रत्येक 6 माह के अन्तराल पर स्वास्थ्य, सौन्दर्य, शील, शौर्य, साहस एवं शक्ति की देवी माँ दुर्गा का महान पर्व "नवरात्रि" 'नौ दिन के बॉडी ओवरहॉलिंग प्रोग्राम' अनुष्ठान के रूप में प्रचलित किया था। यह पर्व रोग एवं रोगाणुओं पर आरोग्य की विजय का प्रतीक है। धर्म तथा आरोग्य विज्ञान का सुन्दर समन्वय "नवरात्रि अनुष्ठान" हमारी प्राचीन भारतीय संस्कृति एवं परम्परा की सर्वोत्तम दिव्य धरोहर है।

चिकित्सक तथा चिकित्सा व्यवस्था Physicians & Treatment System :

विगत 36 साल (सन् 1973) से सतत योग, प्राकृतिक चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवा में संलग्न देश के दस विशाल प्राकृतिक चिकित्सालयों (जयपुर, बस्सी, श्री महावीर जी, धाननी (लक्ष्मणगढ़), शंकुज मेहसाना (गुजरात), कोलकाता, दिल्ली आदि) में प्रधान-चिकित्सा प्रभारी एवं निदेशक के पद पर रहते हुए लाखों इनडोर तथा आउटडोर रोगियों की सेवा के समृद्ध अनुभव से परिपूर्ण दर्जनों पुस्तकों के लेखक डॉ. नागेन्द्र कुमार नीरज की देख-रेख में डाक्टरों एवं उपचारिकाओं की सेवा समर्पित मिशनरी टीम द्वारा योग ग्राम में अहर्निश रोगियों की सेवा की जा रही है। रोगी हमारे लिए आराध्य भगवान हैं। उनकी तन-मन से सेवा हमारा प्राथमिक कर्त्तव्य है। यही विचार योग ग्राम का मुख्य आधार स्तम्भ है। पुरुष तथा महिला रोगियों के निदान, चिकित्सा एवं देखरेख के लिए महिला तथा पुरुष डाक्टर तथा उपचारक और उपचारिकाओं की अलग-अलग व्यवस्था हैं। महिला तथा पुरुषों का हाईटेक चिकित्सा कक्ष भी अलग-अलग है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग ग्राम में आवास एवं चिकित्सा हेतु पंजीकरण संबन्धी नियम
Norms of Registration for Residence & Treatment in Yog Gram

1. योग ग्राम में प्राकृतिक चिकित्सा लेने के लिए, किसी प्रकार की असुविधा से बचने के लिए अग्रिम पंजीकरण करायें।

नोट Note :

यदि आपको कोई गम्भीर बीमारी जैसे हृदय रोग, गुर्दे का रोग, कैंसर आदि है तो कृपया अपना पंजीकरण करनवाने से पहले अपनी हाल ही में करवाई गई चिकित्सकीय जाँच हमारे ई-मेल yoggram@divyayoga.com या हमारे प्रशासिनक पते पर भेजें। डॉ0 की अनुमति मिलने के बाद ही पंजीकरण के लिए आवेदन करें।

2. अग्रिम पंजीकरण कराने के लिए सादे कागज पर आवेदन करें जिस पर निम्नलिखित बातें उल्लिखित होनी चाहिए:

(क) आवेदक का नाम

(ख) आवेदक की आयु

(ग) आवेदक का पता

(घ) आवेदक का फोन नं०

(ङ) आवेदक की ई-मेल आई.डी.

(च) आवेदक का आवेदन पत्र पर नवीनतम पासपोर्ट साइज़ फोटो

(छ) रोगों का विवरण (नवीनतम पैथोलॉजी, रेडियोलॉजी, कार्डियोलॉजी की रिपोर्ट संलग्न करें)

(ज) कोई पहचान कराने वाला दस्तावेज।

(झ) इच्छानुसार पंजीकरण दिनांक

(1) दि०/माह/वर्ष

(2) दि०/माह/वर्ष

(3) दि०/माह/वर्ष

(4) दि०/माह/वर्ष

3. योगग्राम में आवास, भोजन, प्राकृतिक चिकित्सा, योग एवं षट्कर्म चिकित्सा हेतु अनुदान राशि:

(क) राजर्षि कुटिया:- आवास+भोजन+76 प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा रोगानुसार+योग व षट्कर्म चिकित्सा-रुपए 3000/- या यू. एस. डी. 60/- या जी. बी. पी. 30/- प्रतिदिन।

(ख) मुनिराज कुटिया:- आवास+भोजन+76 प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा रोगानुसार+योग व षट्कर्म चिकित्सा-रुपए 2500/- या यू. एस. डी. 50/- या जी. बी. पी. 25/- प्रतिदिन।

(ग) महर्षि कुटिया:- आवास+भोजन+76 प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा रोगानुसार+योग व षट्कर्म चिकित्सा- दो व्यक्तियों के लिए रुपए 1500/- या यू. एस. डी. 30/- या जी. बी. पी. 15/- प्रतिदिन, एक व्यक्ति के लिए रुपए 1000/- यू. एस. डी. 20/- या जी. बी. पी. 10/- प्रतिदिन।

(घ) तपस्वी कुटिया:- आवास+भोजन+76 प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा रोगानुसार+योग व षट्कर्म चिकित्सा- दो व्यक्तियों के लिए रुपए 1000/- यू. एस. डी. 20/- या जी. बी. पी. 10/- प्रतिदिन, एक व्यक्ति के लिए रुपए 700/- या यू. एस. डी. 14/- या जी. बी. पी. 7/- प्रतिदिन।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नोट Note :

अ. उक्त अनुदान राशि एक दिन के आवास एवं चिकित्सा के लिए है।

ब. योग ग्राम में चिकित्सा की अवधि कम से कम 7 दिन व अधिकतम 50 दिन होगी, अतः आप अग्रिम पंजीकरण हेतु

विशेष छूट Special Discount :

1. राजर्षि और मुनिराज कुटिया में दो कमरों के सैट पर निम्नानुसार छूट प्रदान की जायेगी। 10 से 15 दिन ठहरने पर 3%, 15 से 20 दिन पर 5%, 20 से 25 दिन पर 7% और 25 दिन से ज्यादा पर 10% की विशेष छूट दी जायेगी।
2. कॉर्पोरेट सदस्य से लेकर आजीवन सदस्य तक अनुदान राशि में उपर्युक्त वर्णित छूट के अतिरिक्त 10% की अतिरिक्त छूट भी दी जायेगी। उक्तानुसार डी.डी. जो फेसिलिटी-पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) के पक्ष में हरिद्वार में देय हो, आवेदन पत्र के साथ नत्थी कर हमारे प्रशासनिक कार्यालय के पते पर प्रेषित करें। चैक स्वीकार नहीं किये जायेंगे।

पंजीकरण प्रक्रिया Registration Procedure :

1. आप अग्रिम पंजीकरण हेतु उक्तानुसार डी.डी. जो फेसिलिटी-पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) के पक्ष में हरिद्वार में देय हो, आवेदन पत्र के साथ नत्थी कर हमारे प्रशासनिक कार्यालय के पते पर प्रेषित करें। चैक स्वीकार नहीं किये जायेंगे।

प्रशासनिक कार्यालय का पताः

पतंजलि योगपीठ,
महर्षि दयानंद ग्राम,
दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग,
निकट बहादराबाद, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत
पिन कोड- 249402

2. आप अग्रिम पंजीकरण की धनराशि फेसिलिटी-पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) में स्थित स्टेट बैंक के खाता सं. में जमा कराकर बैंक की मुहर लगी हुई पे-इन स्लिप आवेदन पत्र के साथ प्रशासनिक कार्यालय के पते पर प्रेषित करें अथवा स्कैन कराकर ई-मेल आई.डी.- yoggram@divyayoga.com पर भी भेज सकते हैं।

बैंक खाते का विवरणः-

खाते का नाम - फेसिलिटी-पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट)
खाता संख्या- 30956520316 भारतीय स्टेट बैंक (एस०बी०आई०)
SWIFT Code- SBININBB225
IFSC- SBIN0012228
Branch Code- 12228

नोटः

आप हमारी website : www.yoggram.divyayoga.com पर जाकर आनलाइन (Online) अग्रिम पंजीकरण भी करा सकते है।

(अ)

1. 7 दिन से पूर्व चिकित्सा छोड़कर जाने वाले रोगी को किसी भी प्रकार से कोई धन वापस नहीं किया जायेगा।
2. अग्रिम पंजीकरण को निर्धारित तिथि से 10 दिन पूर्व निरस्त कराने की स्थिति में 25% धन काटकर शेष धन आवेदक को वापस लौटा दिया जायेगा। 10 दिन से कम अवधि में पंजीकरण निरस्त कराने की स्थिति में किसी भी प्रकार का कोई

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धन वापस नहीं लौटाया जायेगा। जो व्यक्ति अग्रिम पंजीकरण न कराकर सीधे योग ग्राम पहुँचते हैं तो आवास व्यवस्था उपलब्ध होने की स्थिति में तत्काल पंजीकरण सम्भव हो सकेगा। ऐसी स्थिति में पंजीकरण न होने की स्थिति में होने वाली असुविधा के लिए आप स्वयं उत्तरदायी होंगे।

3. कार्यक्रमानुसार उपस्थित न होने पर आपका पंजीकरण निरस्त कर दिया जायेगा और आप द्वारा जमा की गयी अनुदान राशि वापस नही लौटायी जायेगी।

(ब)

1. स्वास्थ्य साधक अपनी पंजीकरण दिनांक पर ही योग ग्राम पहुँचे न की पहले।

नोटः

नये स्वास्थ्य साधक का उपचार पहले दिन 11.00 बजे से प्रारम्भ होगा।

2. अग्रिम पंजीकरण कराकर योग ग्राम में पहुँचने पर आपको प्रारम्भिक प्राकृतिक चिकित्सा परामर्श अनुदान राशि रुपये 300/- या यू. एस. डी. 6/- या जी. बी. पी. 3/- का नकद भुगतान भी करना होगा।
3. रोगी के साथ बच्चे को प्रवेश नहीं दिया जायेगा। किसी रोगी बच्चे को उपचार हेतु 3 वर्ष की अवस्था से ऊपर होने पर प्रवेश देने पर विचार किया जायेगा।
4. रोगी के साथ आने वाले अटैण्डेंट/ ड्राइवर/ बच्चा (कोई भी आयु) को तपस्वी कुटिया में स्थान दिया जायेगा तथा उसे आवास व भोजन अनुदान राशि के रूप में 500/- रुपये प्रतिदिन देने होंगे।

(स)

1. योग ग्राम में 76 प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा रोगानुसार सुविधाएं रोगियों के लिए उपलब्ध है। इनके विवरण के लिए आप प्रपत्र के योग ग्राम में उपलब्ध प्राकृतिक चिकित्सा सुविधाएं नामक पैराग्राफ का अवलोकन करें।
2. योग ग्राम में पंचकर्म चिकित्सा का लाभ लेने के लिए आपको इसके लिए अलग से भुगतान करना होगा जिसका पूरा विवरण प्रपत्र में दिया गया है। इसके लिए आपको पंचकर्म चिकित्सक से सम्पर्क करना होगा।
3. केवल पंचकर्म या षट्कर्म कराना चाहें तो ये दोनों सुविधाएं पतंजलि योगपीठ प्रथम चरण में पहले से ही उपलब्ध है।

(द)

1. अग्रिम पंजीकरण कराकर आप अपने वाहन से सीधे योग ग्राम भी पहुँच सकते है। अथवा पतंजलि योगपीठ प्रथम चरण से योग ग्राम पहुँचने के लिए वाहन की व्यवस्था रहेगी। यातायात से सम्बन्धित सभी जानकारी प्रपत्र में दी गयी है।

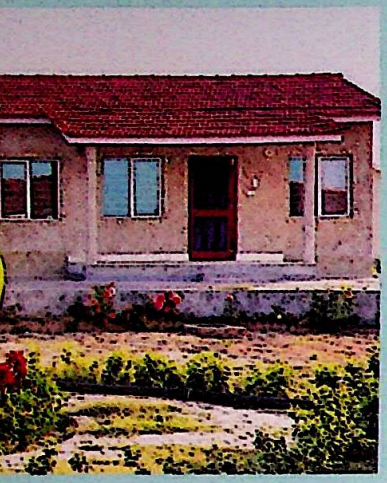
(न) विदेश में निवास करने वाले महानुभाव अग्रिम पंजीकरण कैसे करायें?

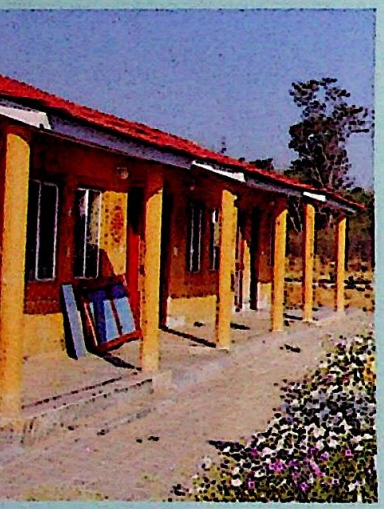
1. सादे कागज पर बिन्दु 1 के निर्देशानुसार नवीनतम पासपोर्ट साइज के फोटो के साथ आवेदन करें।
2. बैंक डी.डी. फेसिलिटी- पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) के नाम बनाकर आवेदन पत्र के साथ संलग्न करें तथा उसे प्रशासनिक कार्यालय के पते पर प्रेषित करें। चैक स्वीकार नहीं किये जायेंगे।
3. विदेश में निवास करने वाले महानुभाव उक्तानुसार धनराशि अपने निकट के किसी भी बैंक में पहुँचकर, जहाँ विदेशी मुद्रा विनिमय का कार्य होता है, फेसिलिटी- पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) के स्टेट बैंक के खाता संख्या 30956520316, SWIFT CODE- SBININBB225 में जमा करा सकते हैं तथा बैंक की मुहर लगी पे-इन-स्लिप व सादे कागज पर आवेदन पत्र हमें ई-मेल yoggram@divyayoga.com पर प्रेषित कर सकते हैं।

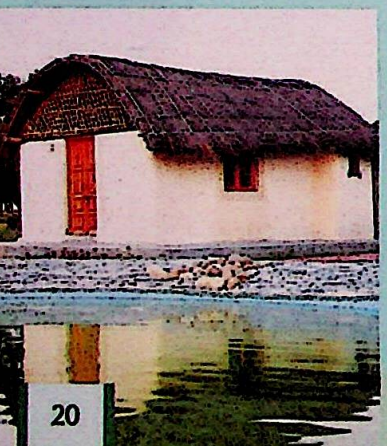
CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घर से दूर प्रकृति की गोद में एक घर
A Home away from Home, in the Lap of Nature







आप शानदार आनंद, पवित्र प्रसन्नता और स्वस्थ भविष्य के लिए भुगतान कर रहे हैं। भूतकाल बीत चुका है, आप शान्तिपूर्वक हैं। सत्य के साथ रहे, जीयें, और प्रसन्नतापूर्वक आगे बढ़ें।

योग ग्राम में उपलब्ध आवास व्यवस्था
Residential facilities available in Yog Gram

राजर्षि कुटिया Rajarshi Cottage :

सुविधायें : कुल कुटिया-6

1. झूला - 1
2. ड्राइंग रूम सोफासैट - 1
3. सिंगल बैड - 2
4. अलमारी - 1
5. टाटा स्काई सहित एल. सी. डी. - 1
6. ए.सी. - 2
7. चार छोटे स्टूल के साथ डाइनिंग टेबल - 1
8. जाकूजी थ्री इन वन -1

मुनिराज कुटिया Muniraj Cottage :

सुविधायें : कुल कुटिया-20

1. ड्राइंग रूम सोफासैट - 1
2. सिंगल बैड - 2
3. अलमारी - 1
4. टाटा स्काई सहित एल. सी. डी. - 1
5. ए.सी. - 2
6. चार छोटे स्टूल के साथ डाइनिंग टेबल - 1

महर्षि कुटिया Maharshi Cottage :

सुविधायें : कुल कुटिया-120

1. सोफासैट - 1
2. सिंगल बैड - 2
3. अलमारी - 1
4. टेबल - 1
5. टाटा स्काई सहित टेलीवीजन - 1
6. ए.सी. - 1
7. कुर्सी - 1

तपस्वी कुटिया Tapasvi Cottage :

सुविधायें : कुल कुटिया-100

1. सिंगल बैड - 2
2. अलमारी - 1
3. टेबल - 1
4. कूलर - 1

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग ग्राम में उपलब्ध प्राकृतिक चिकित्साएं
Naturopathy Procedures available in Yog Gram

1. कटि स्नान (Hip-bath)
2. गरम ठंडा कटि स्नान (Hot & Cold Hip-bath)
3. कटि स्नान+रीढ़ स्नान+जाकूजी (Hip-bath+Spray Spinal-bath+Jacuzi)
4. रीढ़ स्नान (Spinal-bath)
5. जेट स्प्रे रीढ़ स्नान (Jet Spray Spinal-bath)
6. मोटराइज्ड स्प्रे रीढ़ स्नान (Motorised Jet Spray Spinal-bath)
7. चक्रव्यूह जेट स्प्रे स्नायु स्नान (Sprinkler Spray Nervine-bath)
8. पूर्ण टब इमरशन बाथ (Full Tub Immersion-bath)
9. हाइड्रो जेट डूश बाथ (Hydro Jet Douche-bath)
10. गरम पाद स्नान (Hot Foot-bath)
11. गरम पाद एवं हाथ स्नान (Hot Foot & Arm-bath)
12. गरम बैठक स्नान (Hot Sitting-bath)
13. मेहन स्नान (Sitz-bath)
14. सम्पूर्ण गीली चादर लपेट (Full Wet Sheet Pack)
15. सिर, पेट, कमर, हाथ, पैर आदि की लपेट (Abdominal, Leg, Hand etc. Thermal Pack)
16. वैज्ञानिक मालिश (Scientific Massage)
17. एनिमा (Enema)
18. एनिमा सह डूश (Enema cum Douche)
19 गरम ठंडा सेक (Hot & Cold Fomentation)
20. गरम ठंडा कम्प्रेस (Hot & Cold Compress)
21. यौगिक जल चिकित्सा (Yogic Hydrotherapy)
22. कुंजर क्रिया चिकित्सा (Elephantine Action)
23. बाघी क्रिया चिकित्सा (Feline Action)
24. शंख प्रक्षालन क्रिया चिकित्सा (Intestines Cleansing Treatment)
25. नेत्र प्रक्षालन चिकित्सा (Eye's Washing)
26. जल नेति/सूत्र नेति (Nasal Washing)
27. योग चिकित्सा (Yoga Therapy)
28. मिट्टी पट्टी (Mud Compress)
29. हर्बल कॉस्मेटिक मड पूल (Herbal Cosmetic Mud Pool)
30. हर्बल कॉस्मेटिक फेशल मड प्लास्टर (Herbal Cosmetic facial Mud Plaster)
31. सैण्ड वाकिंग (Sand Walking)
32. सैण्ड बाथ (Sand Bath)
33. मुल्तानी मिट्टी की मालिश (Multani Clay Massage)
34. सर्वांग मिट्टी स्नान (Full Body Mud Bath)
35. रंगीन रश्मि चिकित्सा (Chromatic Therapy)
36. आदित्य रश्मि चिकित्सा (Colour Thermolium)
37. ग्रीन हाउस थर्मोलियम चिकित्सा (Green House Thermolium)
38. सूर्य स्नान (Sun Bath)
39. क्वाड्रिसेप्स टेबिल एक्सरसाइज़ (Quadriceps Table Exercise)
40. रोइंग मशीन कम स्लाइडिंग सीट (Rowing Machine Cum Sliding Seat)
41. हिप रोटेटर ट्विस्टर (Hip Rotator Twister)
42. वाल बार मेटल एक्सरसाइज़ (Wall Bar Metal Exercise)
43. शोल्डर व्हील (Shoulder Wheel)
44. शोल्डर लैडर (Shoulder Ladder)
45. फिंगर वेट पेग सैट (Finger Weight Peg Set)
46. हैंगिंग स्प्रिंग एक्सरसाइज़ (Hanging Spring Exercise)
47. एल्बो शोल्डर एक्सरसाइज़ (Elbow Shoulder Exercise)
48. रिस्ट रोटेटर (Wrist Rotator)
49. पंच व पल्प ग्रिप फिंगर को-ऑर्डिनेटर (Punch & Pulp Grip Finger Co-ordinator)
50. सूपीनेशन प्रोनेशन मय ग्रिपर (Supination Pronation with Gripper)
51. सूपीनेशन प्रोनेशन को-ऑर्डिनेटर (Supination Pronation Co-ordinator)
52. फिंगर ग्रिप बोर्ड एक्सरसाइज़ (Finger Grip Board Exercise)
53. वेल्क्रो बोर्ड एक्सरसाइज़ (Velcro Board Exercise)
54. फिंगर ग्रिपर स्क्वेयर एक्सरसाइज़ (Finger Gripper Square Exercise)
55. फिंगर रिंग ग्रिपर एक्सरसाइज़ (Finger Ring Gripper Exercise)
56. रोप एवं पुली एक्सरसाइज़ (Rope & Pulley Set Exercise)
57. एंकिल स्ट्रेचर हील एक्सरसाइज़ (Ankle Stretcher Heel Exercise)
58. पेडो साइकिल (Pedo Cycle)
59. एक्यूपंक्चर (Acupuncture)
60. भौतिक चिकित्सा (Physiotherapy)
61. विद्युतीय भौ० चिकित्सा (Electrophysiotherapy)
62. पंचकर्म चिकित्सा (PanchkarmaTreatment)
63. केरलाइट हर्बल अभ्यंग (Keralite Herbal Massage)
64. भाप (वाष्प) स्नान (Steam-bath)
65. सौना-बाथ (Sauna-bath)
66. भंवरकूप स्नान (Whirlpool-bath)
67. जल तरंग अभ्यंग स्नान (Water Wave Massage bath)
68. ओजोन सौना स्टीम बाथ (Ozone Sauna Steam-bath)
69. पूर्ण टब इमरशन स्नान सह जलान्तर्गत मालिश (Full Tub Immersion Bath With Underwater Massage)
70. सर्कुलर जेट हाइड्रो मसाज (Circular Jet Hydro Massage)
71. पिरामिड चिकित्सा (Pyramid Therapy)
72. कोलोन इरीगेटर हाइड्रोथैरैपी (Colon Irrigator Hydrotherapy)

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग ग्राम में उपलब्ध विद्युतीय भौतिक चिकित्साएँ
Electrophysiotherapy available in Yog Gram

1. डायथर्मी सह डिजिटल टाइमर मॉडल
   (Diathermy With Digital Timer Model)
2. कम्प्यूटराइज़्ड अल्ट्रासाउण्ड
   (Computerised Ultrasound With Intellectual Memory Mode)
3. 4 चैनल टेन्स माइक्रो कम्प्यूटर बेस्ड
   (4-Channel Tens Micro Computer Based)
4. एस. डी. कर्व मसल स्टिमुलेटर
   (S.D. Curve Muscle Stimulator With Digital Meter and Timer)

योग ग्राम में उपलब्ध पंचकर्म चिकित्साएँ
Panchkarma Treatment available in Yog Gram

(अ) पूर्व कर्म : PURVA KARMA

(i) स्नेहन SNEHAN

1. अभ्यंग (Abhyang)	150/-
2. शिरोभ्यंग (Shirobhyang)	50/-
3. शिरोपिच्चु (Shiropichchu)	100/-
4. शिरोबस्ति (Shirobasti)	250/-
5. शिरोधारा (तैल द्वारा) (Shirodhara By Oil)	300/-
6. शिरोधारा (क्वाथ द्वारा) (Shirodhara By Kwath)	200/-
7. शिरोधारा (तक्र द्वारा) (Shirodhara By buttermilk)	200/-
8. कटिबस्ति (Katibasti)	150/-
9. जानु बस्ति (Janu Basti)	150/-
10. ग्रीवा बस्ति (Greeva Basti)	150/-
11. पृष्ठ बस्ति (Pristha Basti)	150/-
12. अक्षि तर्पण (Akshi Tarpan)	100/-
13. स्नेह धारा (पिंजिचिल) (Sneha Dhara Pinzichil)	300/-
14. पादाघात (Padaghat)	200/-
15. उन्मर्दन (Unmardan)	200/-
16. कर्ण पूरण (Karna Puran)	100/-
17. गंडूष/ कवल (Gandoosh / Kaval)	50/-
18. संवाहन (Samvahan)	100/-
19. सम्पूर्ण शरीर लेप (Lepa Whole Body)	200/-
20. लेप लोकली (Lepa Locally)	50/-
21. उद्वर्तन (Udvartan)	200/-
22. उद्घर्षण (Udgharshan)	200/-

(ii) स्वेदन SVEDAN

1. बालुका/सैंधव लवण स्वेदन (Baluka / Saindhava Svedan)	50/-
2. नाड़ी स्वेदन (Nadi Svedan)	50/-
3. सर्वांग वाष्प स्वेदन (Sarvang Vashp Svedan)	50/-
4. अवगाह स्वेदन (क्वाथ द्वारा) (Avagaha Svedan By Kwath)	200/-
5. अवगाह स्वेदन (तेल द्वारा) (Avagaha Svedan By Oil)	4000/-
6. षष्टिक शालि पिण्ड स्वेदन (Shastik Shali Pinda Svedan)	200/-
7. पत्र पिण्ड स्वेदन (Patra Pinda Svedan)	100/-

(ब) प्रधान कर्म PRADHAN KARMA

1. वमन कर्म (Vaman Karma)	300/-
2. विरेचन कर्म (Virechan Karma)	100/-
3. मात्र बस्ति (Matra Basti)	100/-
4. आस्थापन बस्ति (Asthapan Basti)	250/-
5. उत्तर बस्ति (Uttar Basti)	150/-
6. वैतरण बस्ति (Vaitaran Basti)	200/-
7. लेखन बस्ति (Lekhan Basti)	200/-
8. पिच्छा बस्ति (Piccha Basti)	200/-
9. नस्य (Nasya)	100/-
10. रक्तमोक्षण Raktamokshan)	100/-

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

योग-प्राकृतिक-पचकर्म चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र की दिनचर्या
Time Table of Yog-Naturopathy & Panchkarma Research Centre

यह अद्वितीय केन्द्र (योग ग्राम) सत्य, निष्ठा, स्वास्थ्य, प्रसन्नता तथा पवित्र जीवन के संगम के रूप में सम्पूर्ण विश्व में काम कर रहा है। रोगियों का सहज तपस्वी जीवनक्रम प्रातः 04:30 बजे से सकारात्मक सोच के साथ प्रारम्भ होता हैं। तथा पूर्ण शान्ति एवं विश्राम की अवस्था में रात्रि 10:00 बजें समाप्त होता हैं।

आप देर कर सकते हैं पर समय नही। जीवन क्रम की प्रगति में विश्वास रखें।

चिकित्सा परामर्श का समय-

प्रातः 10:00 बजे से 01:00 बजे तक।

सायं 03:00 बजे से 07:00 बजे तक।

योगा हॉल में होने वाले चिकित्सा कार्यक्रम

प्रातः

04:30 बजे से 05:00 बजे तक- प्रसन्न हृदय से मुस्कुराते हुए सुबह उठें, ईश्वर को धन्यवाद दें, और सोचें "मैं सुन्दर हूँ और आध्यात्मिक प्रभाव हमारे जीवन पर सदैव पड़ रहा है। प्रत्येक क्षण नया है और मैं प्रसन्नतापूर्वक आगे बढ रहा हूँ जीवन के अनुभव के लिए नये और अच्छे रास्ते हैं।"

दो या तीन गिलास पानी पीयें और प्राकृतिक शोधानोपरान्त सुबह की सैर पर प्रतिदिन जाएं।

5:00 बजे से 6:00 बजे- षट्कर्म, एनीमा, नींबू, शहद, पानी और रोग अनुसार क्वाथ चिकित्सा योगा हॉल के पास एनिमा कक्ष में।

6:00 बजे से 7:30 बजे- योग चिकित्सा, प्रार्थना, आसन, प्राणायाम, ध्यान।

7:30 वजें से 8:00 बजे- समूह सलाह/परामर्श चिकित्सा और स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम।

8:00 बजें से 8:30 बजे- योगनृत्य और हास्य चिकित्सा।

सायं

06:15 बजे से 07:00 बजे- रोग अनुसार योग चिकित्सा, टहलना।

07:00 बजे से 07:30 बजे- समूह प्रार्थना, सलाह चिकित्सा और स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रम।

चिकित्सा कक्ष में होने वाले चिकित्सा कार्यक्रम-

प्रातः

8:30 बजें से 12:30 बजे- रोग अनुसार चिकित्सा (जलचिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, मसाज, व्यावितगत परामर्श आदि)

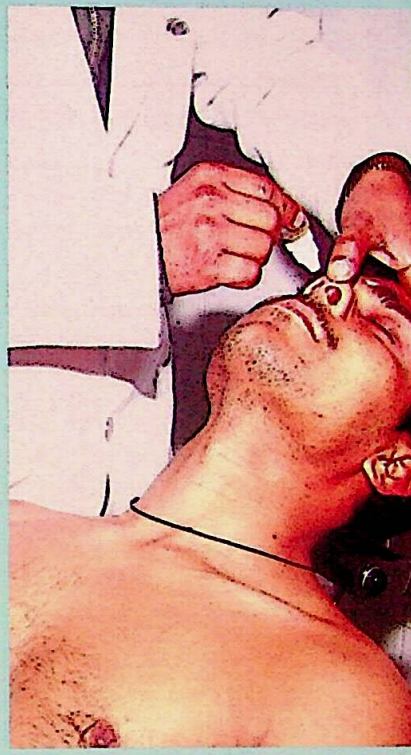
अपराह्ण

01:30 बजें से 02:30 बजे- उपयुक्त आराम, प्रभावशाली शैथिल्य (शारीरिक मस्तिष्क और व्याख्यान) मौन चिकित्सा।

03:00 वजे से 05:00 बजे- रोग अनुसार चिकित्सा (जलचिकित्सा, चुम्बकीय/एक्युपंक्चर, रेकी, एक्यूप्रेशर, जड़ी/बूटी चाय आदि)।

सायं

05:00 बजे से 05:30 बजे- रस अथवा फल चिकित्सा व व्यक्तिगत परामर्श।



CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भोजनालय से सम्बन्धित दैनिक चिकित्सा कार्यक्रम-

प्रातः

08:30 बजे से 09:00 बजे- नाश्ता।

दोपहर

12:30 बजे से 01:00 बजे- दोपहर का भोजन।

अपराह्ण

02:30 बजे से 03:00 बजे- नीबू शहद् पानी अथवा जड़ी बूटी क्वाथ चिकित्सा।

सायं

07:30 बजे से 08:30 बजे- भोजन (उपयुक्त नवयौवनकारी आरोग्यवर्धक भोजन चिकित्सा)।

08:30 बजे से 09:30 बजे- प्रार्थना, गीत, संगीत, ध्यान मध्य टहलना/समूह मनोरंजन चिकित्सा।

रात्रि

09:30 बजे से 10:00 बजे- अपने कमरे में वापस जाएं और लाइट बंद करें। अच्छी और आध्यात्मिक शान्ति के साथ बिस्तर पर प्रार्थना करें कि जीवनी शक्ति हमारे अन्दर प्रवाहित हो रही हैं।

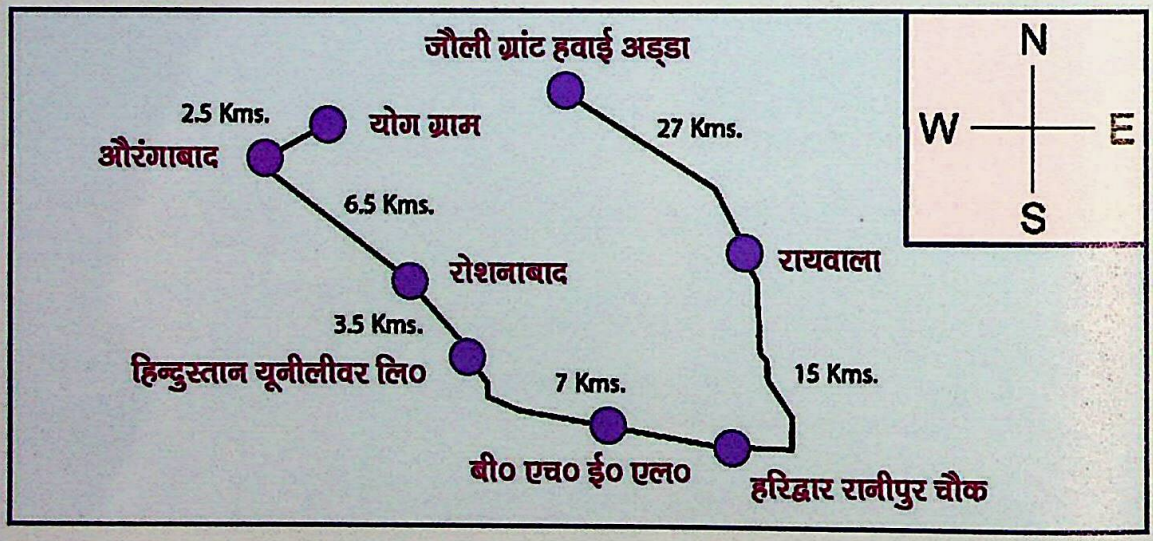
नोट :-

1. रोगियों के मेहमानों और रिश्तेदारों को उनसे केवल शनिवार सायं 05:00 बजे से 07:30 बजे तक मिलने की आज्ञा है।
2. प्रार्थना, ध्यान, योगासनों और स्वास्थ्य जागरूकता व्याख्यान में भाग लें। समय पर नियमित उपचार लें। अनुशासनहीनता न करें। चिकित्सा के दौरान बहुमूल्य सामान न लाएँ।

योग ग्राम कैसे पहुँचे
How to Reach Yog Gram

1. हवाई यात्रा द्वारा-

जौली ग्राण्ट एयरपोर्ट देहरादून पहुँचने पर योगग्राम के लिए टैक्सी लें। योग ग्राम पहुँचने का ये सबसे कम दूरी का मानचित्र दर्शाया गया है। एयरपोर्ट से योग ग्राम की कुल दूरी 61 किमी० है।

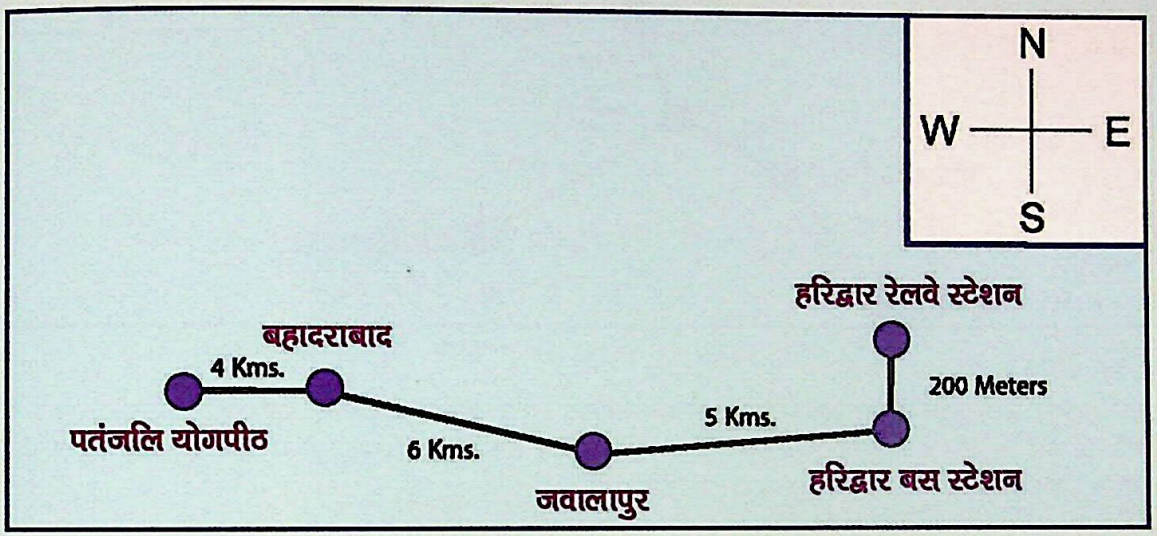


CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

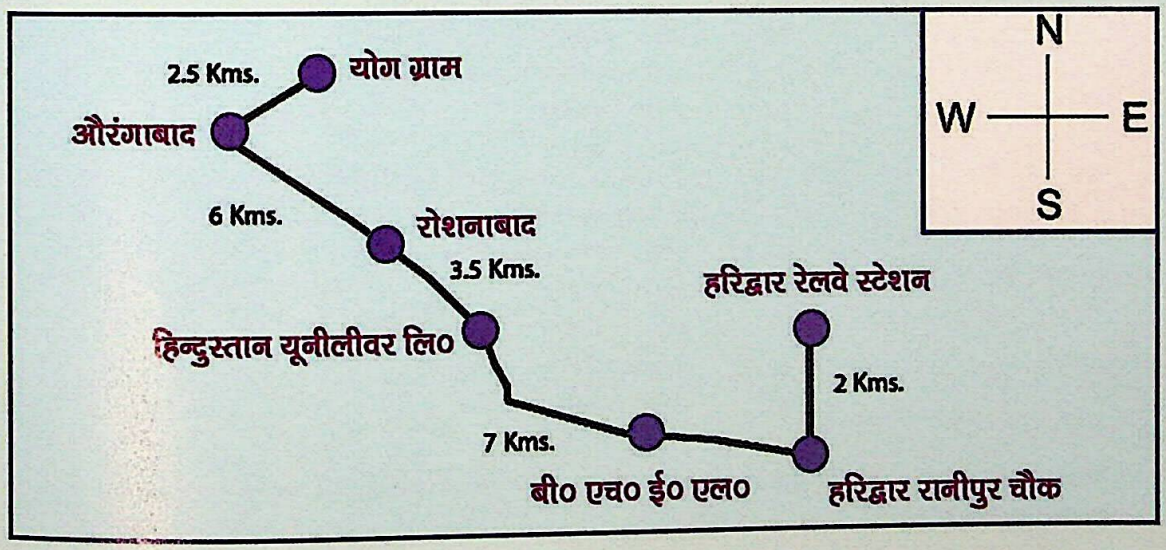
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

2. रेलयात्रा द्वारा–

(अ) हरिद्वार रेलवे स्टेशन पहुँचकर आप बस स्टैण्ड जाकर पतंजलि योगपीठ प्रथम चरण के लिए बस लें। हरिद्वार रेलवे स्टेशन से पतंजलि की कुल दूरी 15 किमी० है। पतंजलि योगपीठ प्रथम चरण पहुँचकर स्वागतकक्ष पर सम्पर्क करें। यहाँ पर आप 40/– प्रति व्यक्ति की दर से यात्री अनुदान राशि देकर यातायात सुविधा प्राप्त कर सकते हैं। पतंजलि योगपीठ प्रथम चरण से योग ग्राम की कुल दूरी 23 किमी० है।



(ब) आप हरिद्वार रेलवे स्टेशन से सीधे टैक्सी या टैम्पो द्वारा भी योग ग्राम पहुँच सकते हैं। रेलवे स्टेशन से योग ग्राम की कुल दूरी 21 किमी० है।

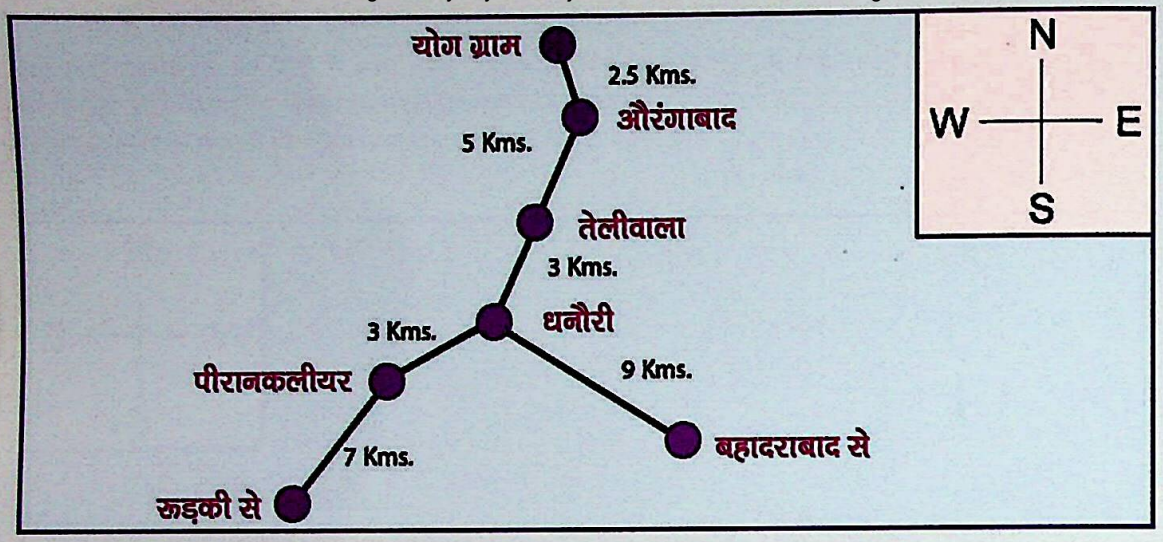


3. निजी वाहन द्वारा–

आप रूड़की या बहादराबाद से सीधे योग ग्राम पहुँच सकते हैं। रूड़की व बहादराबाद से योगग्राम की कुल दूरी क्रमशः 20.5 किमी० व 19.5 किमी० है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



४. बस द्वारा-

पतंजलि प्रथम चरण पहुँच कर स्वागत कक्ष पर सम्पर्क करें, जो दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद रोड पर स्थिति है, यहाँ पर आप 40/- प्रति व्यक्ति की दर से यात्री अनुदान राशि देकर यातायात सुविधा प्राप्त कर सकते हैं। पतंजलि योगपीठ प्रथम चरण से योगग्राम की कुल दूरी 23 किमी० है।

यातायात समय सारणी

पतंजलि से योग ग्राम

07:30	प्रातः	केवल सोमवार व शुक्रवार
09:10	प्रातः	प्रतिदिन
12:15	दोपहर	प्रतिदिन
03:30	दोपहर	प्रतिदिन
06:30	शाम	प्रतिदिन

योगग्राम से पतंजलि

06:30	प्रातः	केवल सोमवार व शुक्रवार
08:00	प्रातः	प्रतिदिन
11:00	प्रातः	प्रतिदिन
02:30	दोपहर	प्रतिदिन
05:30	दोपहर	प्रतिदिन

नोट :

1. यातायात सुविधा मुख्य रूप से स्वास्थ्य साधकों के लिए है। स्वास्थ्य साधकों को पर्यटक व अन्य की तुलना में प्राथमिकता दी जायेगी।
2. आकस्मिक स्थिति में स्वास्थ्य साधकों व पर्यटकों को इन्तजार करना होगा।
3. आकस्मिक स्थिति में यातायात समय में परिवर्तन सम्भव है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोगी द्वारा सावधानीपूर्वक पालन किये जाने वाले नियम
Norms to be abided by Patient

1. रोगी योग के लिए कैनवस जूते लायेंगे। दैनिक प्रयोग के लिए महिलाएं सलवार सूट, पुरुष कुर्ता पाजामा के साथ दंत मंजन, ब्रश, चाकू, टार्च, मौसमानुसार कपड़े, छाता, कंघा, तौलिया, थरमस आदि लाएं। प्रारम्भ में सात दिन के लिए अग्रिम शुल्क लिया जायेगा। सात दिन से कम समय के लिए प्रवेश नही दिया जायेगा। किसी भी परिस्थिति में शुल्क वापस नही किया जायेगा।

2 कार्यक्रमानुसार उपस्थित न होने पर आपका आरक्षण निरस्त कर दिया जायेगा तथा अनुदान राशि वापस नही की जाएगी।

3. प्रबंधन द्वारा समय-समय पर अनुदान राशि में परिवर्तन किए जा सकते हैं।

4. फल-फूल व सब्जियों को बगीचे से न तोड़ें।

5. रोगी और स्वास्थ्य लाभार्थी संस्थान के नियम और कानून का अवश्य पालन करें।

6. प्रबंधन को यह अधिकार होगा कि वह किसी भी रोगी को बिना कारण बताये अथवा अनुशासनहीनता के लिए निष्कासित कर सकता है।

7. केन्द्र की स्वच्छता का ध्यान रखें। फल, फूल, सब्जियों तथा पत्तियों को बिना इजाज़त नहीं तोड़ें। इधर-उधर नही थूकें।

8. किसी भी पशु-पक्षी तथा रेंगने वाले जीवों को न सतायें।

9. स्वास्थ्य साधक एवं रोगी बिना इजाज़त चिकित्सा ग्राम से बाहर नही जायें। बाहर की कोई भी खाद्य सामग्री नही खायें। बाहर से छिपाकर कोई भी खाद्य पदार्थ अपने पास नही रखें, न लायें। जांच के दौरान पाये जाने पर उचित कार्यवाही की जायेगी।

10. चिकित्सक द्वारा निर्धारित खाद्य पदार्थ नियत समय पर खूब चबा-चबाकर खायें। कोई भी अतिरिक्त वस्तु, चाहे फल या रस ही क्यों न हो, बिना चिकित्सक के परामर्श के सेवन न करें।

11. चेक-इन के समय अपने निर्धारित कॉटेज में जाने के पूर्व अपने सामान की जांच (चेकिंग) कराना अति आवश्यक है।

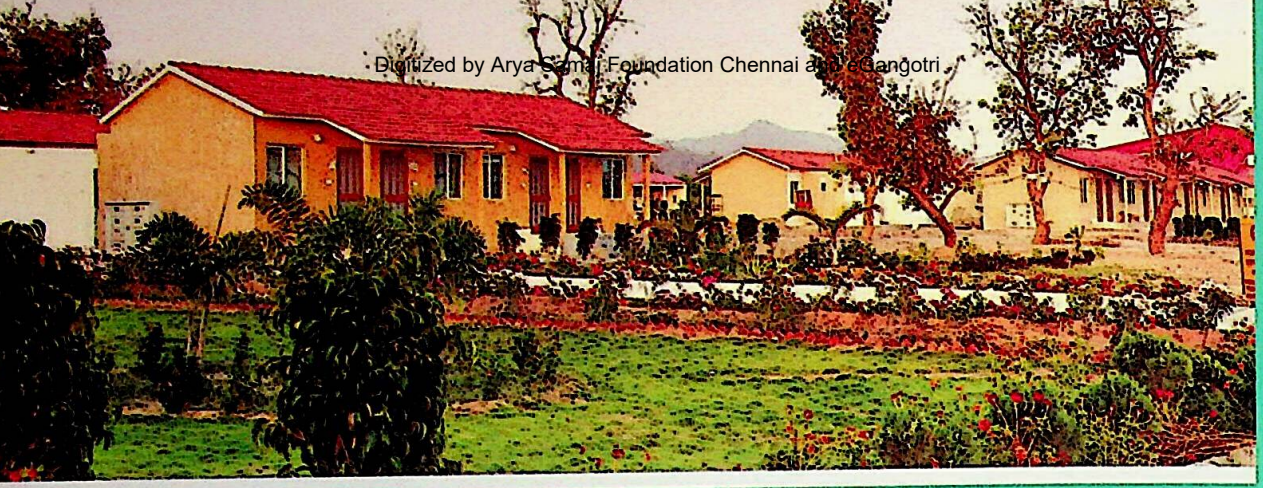
12. योग ग्राम में शांति बनाये रखें। शोर तथा अनर्गल प्रलाप न करें। रात्रि दस बजे से प्रातः नौ बजे तक यथासंभव आध्यात्मिक मौन चिकित्सा का अभ्यास करें एवं आनन्द उठायें। शेष समय में भी जब आवश्यक हो तभी बोलें। व्यर्थ में ज्यादा बोलकर संचित एवं स्वास्थ्यदायिनी जीवन ऊर्जा को नष्ट न करें।

13. मांस, मदिरा, अण्डा, पान मसाला, तम्बाकू, गुटखा, नशीली दवाइयां, धूम्रपान तथा सभी प्रकार के व्यसनों का प्रयोग योग ग्राम परिसर में सख्त मना है।

14. रोगी को न्यूनतम 7 दिन तथा अधिकतम 50 दिन के लिए भर्ती किया जाता है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



योग ग्राम

योग-प्राकृतिक-पंचकर्म चिकित्सा एवं अनुसंधान केन्द्र

निकट गाँव- औरंगाबाद सिडकुल, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत
फोन : 01334-240008, 244107, 246737, 248888, 248999
(सम्पर्क समय सुबह 9:00 से शाम 8:00 तक)
फैक्स: 244805, 240664
ई-मेल : yoggram@divyayoga.com
वेबसाइट : www.yoggram.divyayoga.com

प्रशासनिक कार्यालय:

पतंजलि योगपीठ
महर्षि दयानन्द ग्राम,
दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग,
निकट बहादराबाद, हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत
फोन : 01334-240008, 244107, 246737, 248888, 248999
फैक्स : 244805, 240664
ई-मेल : divyayoga@rediffmail.com, info@divyayoga.com
वेबसाइट : www.divyayoga.com

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.